

ZEITVOGEL-KOMBI 7 – DER QUÄLENDE SPASS

Der große Brustmuskel ist einer der wichtigsten Muskeln für die Einatmung beim auf- oder abgestützten, fixierten Oberarm und Schultergürtel.

Der kleine Brustmuskel ist ebenso ein Hilfsmuskel für die Einatmung bei fixierter Schulter. Er zieht die Schulterpfanne nach hinten. An der seitlichen Brustwand und dem Schulterblatt liegt fächerförmig der Sägemuskel. Als Rippenheber hilft auch er bei der Atmung. Für Deinen Sport ist dieser enorm wichtig, da er das Schulterblatt fest fixiert. Ist er zu schwach trainiert, können sich viele Bewegungen unter Umständen schädlich auf Deinen Schultergürtel auswirken.

Für das Ausatmen ist der breite Rückenmuskel bekannt als *Lat* dienlich, ebenso die Bauchwand oder Bauchdecke. Sie bieten den Bauchorganen Schutz, lagern Fett ein und dienen mit ihren muskulären Anteil der Beweglichkeit des Rumpfes. Die Bauchmuskeln sind die direkten Gegenspieler der Wirbelsäule und sorgen gleichzeitig für Deine aufrechte Haltung und somit gute Beweglichkeit.



AUSGANGSSTELLUNG In Seitlage – mit oder ohne Trampolin, Balance-Step oder Ball auf dem Boden. Der Unterarm liegt abgestützt auf dem Boden, wie bei den Übungen auf dem Balance-Step und Ball.

Die Kombi mit abgestützter Hand auf dem Trampolin



AUSFÜHRUNG

- Seitenlage rechts
- rechter Handstütz
- linke Hand ans rechte Ohr
- Ellbogenspitze nach oben
- beide Beine angewinkelt
- Kniespitzen in einer Linie zur Schulter
- 4 x Becken vom Trampolin heben und senken



- linkes Bein waagrecht nach vorne strecken und wieder zurück in die Beugung
- auch hier findet Release und Contract statt
- 4 x wiederholen



- gestrecktes linkes Bein von der Waagrechten in die Senkrechte heben
- Fußspitze strecken
- Bein zurück in die Waagrechte
- Fußspitze hoch ziehen
- Fersendruck Wadendehnung
- 4 x wiederholen



- Seitenwechsel, alles wiederholen
- linke Hüfte liegt auf Balance-Step oder Z-Ball
- Linker Unterarm oder Hand abgestützt
- Hüfte auf Balance-Step



- rechte Hand kann auf einen zweiten Z-Ball liegen

ANWENDUNG

Spezielle Aktivierung der seitlichen Bauchmuskeln, Stabilisierung der Taillenmuskeln und schrägen Bauchmuskeln, Dehnung und Kräftigung der vorderen und hinteren Beinmuskeln. Steigerung der Kraft- und Bewegungsfähigkeit, Koordination Bein-Fußmuskeln.

Gleiche Kombi andere Wirkung

Du musst kein Profi sein, um Dich vor Verletzungen zu schützen und Deine Leistung steigern zu wollen. Das schöne daran ist, egal ob Du in Steh-, Sitz-, Knie- oder Liegepositionen trainierst, Dein Körper ist das aufmerksamste Publikum, der beste Zuhörer. Zeig ihm wie gut Du trainiert bist, es egal ist, welche Unterlage Du zur Verfügung hast. Denn der Schnee und Du fühlen sich auch nicht jeden Tag gleich an.

