

ZEITVOGEL-KOMBI 2 - DAS HALBE MORGENGEBET

Tolle Fußmuskeln allein machen aber noch lange keine gute Haltung aus. Deswegen ist es absolut wichtig eine durchtrainierte Gesamtstatik bzw. Muskulatur zu haben. Die Stabilitätsfunktionen halten Dich u.a. im Gleichgewicht und wenns mal richtig steil wird, benötigst Du sie für die fallverhindernden Muskeltätigkeiten und die segmentale Stabilität.

Diese schützen aktiv die schmerzempfindlichen Strukturen Deiner Gelenke und umliegenden Gewebe, wie Nerven und Organe. Ebenso auch verschiedene Körperteile die sich bei Bewegungsausführungen zum einen gegeneinander und zum anderen gegen die Schwerkraft aufrichten wie bei Aerials.



AUSGANGSSTELLUNG

2 Möglichkeiten: entweder Füße hüftbreit wie beim Daniel, Fußspitzen nach vorne oder in Grätschstellung wie bei Margot, beide Fußspitze schräg zur Seite.



AUSFÜHRUNG

- gleichzeitig Einatmen und beide Arme über die Seite nach oben heben
- **Z-Punkte** immer kontrollieren

- Handrücken aneinander
- langes Ausatmen und dabei gleichzeitig Arme beugen und nach unten führen
- Becken im Contract





- Beine dabei langsam beugen
- Kniespitzen über den Fußspitzen
- Abröhlbewegung des Oberkörpers nach unten
- so lange Ausatmen bis die Fingerspitzen den Boden berühren



- Einatmen und gleichzeitig Arme gestreckt nach vorn heben
- langes Ausatmen und wieder zurück in die Ausgangsposition
- Wirbel für Wirbel aufrollen
- sind die Hände in Nabelhöhe wieder Einatmen



- wenn die Arme wieder senkrecht gestreckt oben sind
- gleichzeitig Ausatmen, Arme zur Seite, Fersen heben und an die **4 Z-Punkte** denken.

ANWENDUNG

Atmungssteuerung, Dehnung der gesamten Rumpf- und Wadenmuskulatur, Kräftigung der Rückenstrecker und Schultergürtel.

Spezielle Kräftigung der Schienbeinmuskulatur, Tonusregulierung bei Wirbelsäulenbeschwerden. Training des Oberkörpers bei leichten Verletzungen der unteren Extremitäten. Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

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.



1 Ball (Knöchel aneinander)



- Fersen und Fußgewölbe auf 2 Bällen
- kompletter Ablauf der Kombi auf 2 oder



- Beinstellung hüftbreit wie bei Dani oder

gegrätscht wie Margot, dabei krallen sich Zehen an der Trampolinaußenkante ein



- bei 2 Balance-Step Fußspitzen seitlich
- bei einem Fußspitzen nach vorn