

## ZEITVOGEL-KOMBI 3 – DIE BECKENSCHAUKEL

Beim Einsetzen einer bremsenden Bewegung benötigst Du Haltemuskeln, z.B. die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln. Zur Beschleunigung die Bewegungsmuskeln gehören z.B. die Bauch- und Gesäßmuskeln.

Haltemuskeln verkürzen sich schneller, da sie tonischer sind. Die Bewegungsmuskeln sind schlechter durchblutet, deshalb bauen sie schneller ab. Deshalb ist der beste Schutz gegen Verletzungen die Flexibilität in den Becken-, bzw. Gesäß- und Bauchmuskeln, Wirbelsäule, Flanke, Brust- und Schultergürtelmuskulatur, um Freude an jeder Bewegung genießen zu können.

Also versuch einfach etwas mehr dynamisch als statisch zu trainieren. Ein ausgewogenes Maß an statisch-dynamischen Training bringt schon nach kürzester Zeit ein gesteigertes Bewegungs- und somit Leistungsbewusstsein.

**AUSGANGSSTELLUNG** 2 Möglichkeiten: entweder Füße hüftbreit wie der Daniel oder in Grätschstellung wie die Margot, beide Fußspitzen sind dabei schräg zur Seite



### AUSFÜHRUNG

- Beine leicht gebeugt
- Kniespitzen über den Fußspitzen
- Oberkörper aufgerichtet
- Arme waagrecht zur Seite



- Arme gestreckt nach unten führen
- Hände mit Daumen nach außen auf die Oberschenkel stützen
- Becken nach vorne schieben
- Bauch- und Gesäß anspannen = Contract
- alle **4 Z-Punkte** ansteuern
- Rücken wird dabei rund



- gleichzeitig rechte Ferse und linken Arm heben
- und das Becken nach hinten ziehen
- Bauchdecke dehnt sich
- Rückenstrecker angespannt = Release 1 x
- Ferse und Arm senken und wieder ins Contract



- das gleiche mit linker Ferse und rechten Arm
- Becken Contract 1 x
- Ferse und Arm senken und wieder ins Contract



- und jetzt beide Fersen
- beide Arme heben Release,
- senken Contract
- 2 x wiederholen

Die ganze Kombi 3 mal wiederholen ☺.

## ANWENDUNG

**Spezielle** Kräftigung und Dehnung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Gleichgewicht zur Verbesserung der Bewegungs- und Balancefähigkeit zwischen Fuß – Becken – Armen. Training bei leichten Verletzungen der unteren Extremitäten. Konzentrations- und Koordinationstraining von Lende- und Brustwirbelsäule. Für alle Sportarten, besonders für alle Brett- und Boardsportarten.

## 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.



- Vorderfußbelastung auf Boden



- rechte Ferse und linken Arm heben und umgekehrt
- usw.



- komplette Kombi auf dem Trampolin



- komplette Kombi auf dem Balance-Step 😊