

ZEITVOGEL-KOMBI 5 – SWASTIKA

Unseren aufrechten Gang verdanken wir dem großen Gesäßmuskel und seinen Gegenspieler, den stärksten Beuger des Beines im Hüftgelenk, den Lenden-Darmbein-Muskel (M. iliopsoas).

Der große Gesäßmuskel streckt das Hüftgelenk und den Rumpf und ist für die Außenrotation Deines Beines verantwortlich. Wenn er sich zusammenzieht kommt es zur Streckung. Er verhindert, dass das Becken nach vorne umkippt und hilft Dir z.B. beim Hiken. Wie schon erwähnt ist er ein Bewegungsmuskel.

Der Lenden-Darmbein-Muskel zieht die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz, wenn die Bauchmuskeln nicht dagegen steuern. Als Haltemuskel braucht er Dehnung. Er ist auch ein wichtiger Außenrotator des Beines.

Für unsere sieben Bewegungsarten wie Beugen, Gleiten, Drehen, Strecken, Springen, Erheben und Schnellen, ist er für unsere Körperstatik mit ausschlaggebend wie eine gut funktionierende Atmung bei Bewegung während einer Belastung.

AUSGANGSSTELLUNG zur Unterstützung bei einer Knieverletzung einen Ball wie beim Daniel unter das angewinkelte vordere Knie legen. Das andere Bein ist nach hinten angewinkelt.



AUSFÜHRUNG

- beide Kniespitzen der angewinkelten Beine zeigen auswärts
- Jeweils eine Hand aufs Knie
- Rücken ist aufgerichtet -
- Bauchseite im Release
- Du sitzt auf der Gesäßhälfte des vorderen angewinkelten Beines



- beide Hände halten sich weiterhin an den Knien fest
- zieh Dich ins Contract
- beide Pobacken berühren den Boden
- 4 x Contract und Release in dieser Position wiederholen



- aus dem Contract dreht sich der Oberkörper zum Release in Linie des vorderen Knies
- die Arme dabei zur Seite strecken
- Pobacke hebt sich wieder ab
- 4 x wiederholen



- linke Hand in Linie zur linken Hüfte auf den Boden stützen
- rechte Hand liegt auf dem Knie
- Becken im Contract
- unterer Rücken rund



- gleichzeitig Becken vom Boden heben und rechten Arm in Linie zur linken Hand heben
- Becken ins Release
- Brustwirbelsäule aufgerichtet
- 4 x wiederholen



- Seitenwechsel mit kompletter Wiederholung aller Elemente
- Dani hat noch Schwierigkeiten beim Seitenwechsel wäre das Bein hinten anzuwinkeln
- aber es ist auch eine tolle Kombi wenn das Bein zur Seite gestreckt ist

ANWENDUNG

Stabilisierung, Dehnung und Kräftigung der vorderen und seitlichen Oberschenkelmuskulatur. Stabilisierung und Dehnung der Beckenmuskeln, der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur. **Speziell** für alle Sportarten. Koordinationstraining bei Rotationsbewegungen.