

ZEITVOGEL-KOMBI 8 – DER BACKSCRATCH



Die Beine brauchst Du um Dich fortzubewegen. Mit ihren hinteren Gliedmaßen und dem starren Ring des Beckengürtels stellen sie eine feste Verbindung mit dem Kreuz-Darmbein-Gelenk und der Wirbelsäule dar.

Die Aufrechterhaltung des Fußgewölbes und die aktive Verspannung sind weitere wichtige Aufgaben der Unterschenkelmuskulatur.

Auch am Fuß befinden sich Bewegungs- und Haltemuskeln.

Die Muskeln die den Fußinnenrand heben sind tonische und die die den Fußaußenrand heben sind phasische Muskeln.

Richtig trainiert beugen sie das Umknicken des Fußes vor, wobei es sehr oft zu Zerrungen und Rissen der Außenbänder im oberen Sprunggelenk kommt.

Um das Gewicht der Oberkörper vorwärtsbewegung aus Deinem Rücken-, Hüft- und Kniegelenken zu nehmen, benötigst Du Beinkraft und gut trainierte Bauchmuskeln. Für das Wiederaufrichten aus dieser Stellung eine gut trainierte Fuß-, Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.



AUSGANGSSTELLUNG Beide Beine angewinkelt, Hände und Füße stehen schulter- und hüftbreit. Arme gestreckt. Becken und Oberkörper waagrecht.

Kontrolliere Deine **Z-Punkte**. Entweder stützt Du Dich wie der

Daniel auf die Hände mit Fingerspitzen nach hinten, die Arme dann bei allen weiteren Bewegungen gestreckt lassen. Oder wie bei Margot, Fingerspitzen nach vorne. In dieser Handstellung kannst Du während der Übungen die Arme beugen und strecken.



AUSFÜHRUNG

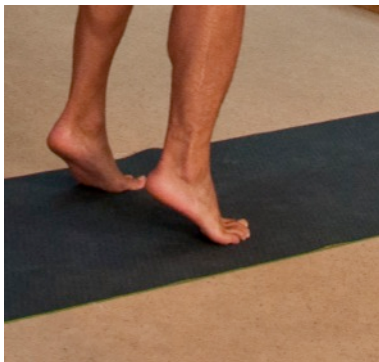
- beide Knie zusammen
- wieder öffnen
- Arme wie bei Margot (Bild oben) beugen
- Becken contract
- Arme gestreckt wie bei Dani nur Becken contract
- 4 x wiederholen



- rechte Pobacke locker lassen
- Becken kippt rechts ab
- Gesäß wieder anspannen
- Becken in die waagrechte
- dann linke Backe

- 4 x wiederholen

- 4 x Becken rechtsrum kreisen, 4 x links herum, Arme können wie bei Margot dabei gebeugt und gestreckt werden.



- 4 x beide Fersen heben und senken
- 8 x im Wechsel jeweils eine Ferse heben und senken
- noch eine Gesamtwiederholung

ANWENDUNG

Spezielle Schulter-Becken-Beinstabilisierung. Dehnung und Kräftigung der gesamten Arm-, Brust- und Schultergürtelmuskulatur. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und Krafttraining der Hinteren. Fuß- und Haltetraining Deiner Fußmuskeln. Genau das richtige für die Flexibilität und Kraftkoordinierung in Deiner Sportart.

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.



- abgestützt auf 2 Bällen



- abgestützt auf dem Boden
- Füße auf dem Trampolin

- oder Füße auf dem Boden
- Hände auf dem Trampolin



Und in der Rückenlage mit den Füßen auf dem Balance-Step nenne ich die Übung **HANG LOOSE**