

## ZEITVOGEL-KOMBI 9 – ONE FOOT BALANCE

Deinen mittleren und kleinen Gesäßmuskel kann es als Bewegungsmuskel schnell langweilig werden. Mit der Form des muskulären Wechselspiels können diese Muskeln die Beine nach außen abspitzen (Abduktion) und so besser standfest gemacht werden.

Hast Du diese nicht gut trainiert, verlieren sie ihre stabilisierende Wirkung und Dein Becken sinkt ab. Verletzungen sind vorprogrammiert.

Um einer Muskelschwäche in dieser Muskelkette entgegenzuwirken, kannst Du die Muskeln im anderen Gelenk dehnen.

ONE FOOT BALANCE trägt auch dazu bei, dass Du Deine Körpermitte durch Fokussierung besser findest und kontrollieren lernst und kannst. Dieses Prinzip zieht sich wie ein roter Faden durch alle Kombis und findet erfolgreich bei allem was Du machen möchtest seine Bestätigung.



### AUSGANGSSTELLUNG

linken Vorderfuß auf den Fußrist des rechten Vorderfußes, die linke Ferse stützt sich an das rechte Schienbein. Rechte Pobacke und Oberschenkel anspannen. Die Arme waagrecht zur Seite halten und Ausatmen. Arme seitlich nach oben heben und Einatmen



- Handflächen aneinander pressen
- Arme beugen und dabei Ausatmen
- Arme nach oben strecken - Einatmen
- zur Seite öffnen und Ausatmen



- beide Hände am Schienbein falten
- Arme gestreckt
- Fußspitze hochziehen



- Arme beugen
- Ellbogen zur Seite
- Knie hochziehen
- Fußspitze nach unten
- 4 x wiederholen
- Z-Punkte** kontrollieren



- linke Hand ans linke Knie
- Arme zur Seite ziehen
- Fußspitze hochziehen
- Knie wieder nach vorne
- Hand auf Hand legen



- linkes Bein hinten anwinkeln
- bei Beugeschwäche wie bei Daniel, den Unterschenkel durch festhalten an Hose heben
- der hintere Beugemuskel und der vordere Oberschenkelmuskel müssen diese Muskelaktivität erst wieder lernen



- linke Hand oder beide Hände halten den Fuß
- linken Arm oder beide strecken und beugen



- Hand / Hände vom Fuß
- Standwaage
- Bein absenken und Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrollen
- so das war` s 😊.

## ANWENDUNG

Spezielle Kräftigung der gesamten Steinbeinmuskulatur, der Abduktoren, Dehnung der Brustmuskulatur, Schulter-Becken-Beinstabilisierung. Insgesamt Verbesserung der Aufgabenstellung. Konzentration, Koordination und Durchhaltevermögen 😊.

## 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.



Eine sehr wackelige Angelegenheit, aber das Leben ist kein Ringelspiel.  
Es geht auch auf dem Trampolin oder auch auf dem Balance-Step 😊.

