

Beweglichkeitsprogramm mit der Schlaufe

Die 10 besten Übungen für Zuhause

Jede Übung 5 Atemzüge halten und 2-3x wiederholen



1. Vordere Schulter im Sitz
„Eine schulterbreite Position wählen. Die Handflächen hinter dem Körper platzieren, die Daumen zeigen nach außen. Arme strecken, Brustkorb nach vorne oben schieben. Druck nach außen geben und die Schlaufe auseinanderziehen.“



6. Oberschenkelvorderseite in Bauchlage
„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren. Das Becken in Richtung Boden schieben und mit der Kraft der Arme die Ferse in Richtung Gesäß ziehen.“



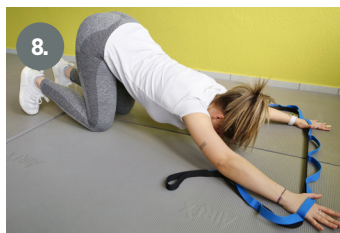
2. Oberschenkelrückseite im Sitz
„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren, das passive Bein ist leicht angewinkelt und entspannt. Das Becken aufrichten und mit der Kraft der Arme den Oberkörper in Richtung Fuß ziehen. Der Rücken bleibt gestreckt.“



7. Bauch und Hüftbeuger in Bauchlage
„Beide Füße in ein Ende der Schlaufe positionieren. Eine Hand/ Unterarm vor dem Körper aufstützen und Oberkörper anheben. Das Becken in Richtung Boden schieben und mit der Kraft eines Arms beide Füße in Richtung Gesäß ziehen.“



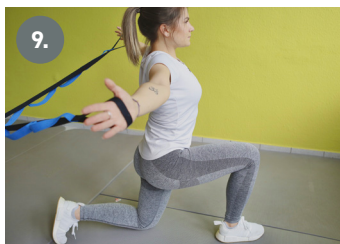
3. Oberschenkelrückseite in Rückenlage
„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren. Das Bein zur Decke strecken und die Fußspitze anziehen. Mit der Kraft der Arme das gestreckte Bein zum Oberkörper ziehen. Das passive Bein ist locker aufgestellt.“



8. Seitliche Schulter und oberer Rücken im Kniestand
„Position in der Schlaufe abhängig von der Beweglichkeit im Schultergürtel. Handflächen aufstellen, Arme strecken und Brustkorb in Richtung Boden schieben. Druck nach außen geben und die Schlaufe auseinander ziehen.“



4. Gesäß in Rückenlage
„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren. Das Knie nach außen öffnen und mit der Kraft der Arme den Fuß in Richtung Brustkorb ziehen.“



9. Brust im Kniestand (mit Tischbein)
„Die Schlaufe um ein stabiles Tischbein legen. Beide Hände in die Enden der Schlaufe positionieren. Ein Bein vorne aufstellen. Die Arme in die gewünschte Position nach außen bewegen, den Brustkorb heben und Druck in die Schlaufe geben.“



5. Flanke in Rückenlage
„Beide Füße in das eine Ende der Schlaufe positionieren, eine Hand greift über Kopf das andere Ende der Schlaufe. Den Körper in eine Art C-Form bringen. Das Becken von der Schlaufe wegschieben und Hand und Füße zueinanderführen.“



10. Innenrotatoren Schulter im Stand
„Einen Unterarm mittig in der Schlaufe positionieren und 90 Grad biegen. Die andere Hand zieht an der Schlaufe und fixiert so den Oberarm am Oberkörper. Schulter in maximale Außenrotation bringen. Handfläche gegen eine Wand legen und den Körper von der Wand weg drehen. Der Fokus sollte auf dem Schultergürtel liegen.“



ACTIV CENTRUM
wohltuend anders!

Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 505140
Telefax 0241 902198



activ-centrum.de

Beweglichkeitsprogramm mit der Schlaufe

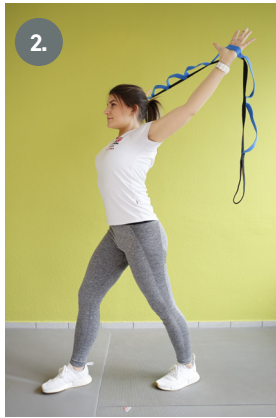
Die 10 besten Übungen im Studio

Jede Übung 5 Atemzüge halten und 2-3x wiederholen



1. Flanke und Beinaußenseite

„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren und gekreuzt hinter dem Standbein aufstellen. Eine Hand greift beide Enden der Schlaufe und zieht den Oberkörper seitlich in Richtung Boden. Die Schlaufe bleibt unter Spannung.“



2. Brust und Schultergürtel

„Eine schulterbreite Position wählen und einen stabilen Stand einnehmen. Schlaufe hinter dem Körper mit beiden Armen auf Spannung bringen und gewünschte Höhe einnehmen. Handflächen zeigen nach vorne. Brustkorb anheben.“



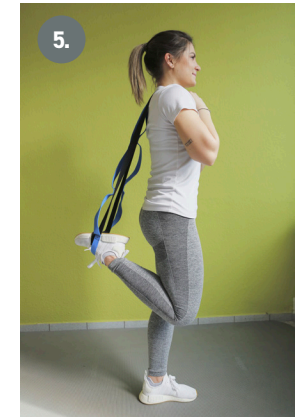
3. Flanke und äußere Schulter

„Eine schulterbreite Position wählen und die Arme über Kopf bringen. Druck nach außen aufbauen. Einen Fuß anstellen und das Becken in die entgegengesetzte Richtung schieben. Oberkörper aus eigener Kraft seitlich in Richtung Boden bewegen.“



4. Schulter und Trizeps

„Die Schlaufe mit beiden Händen eng hinter dem Oberkörper greifen. Becken ist aufgerichtet und eine stabile Körpermitte wird gehalten.“



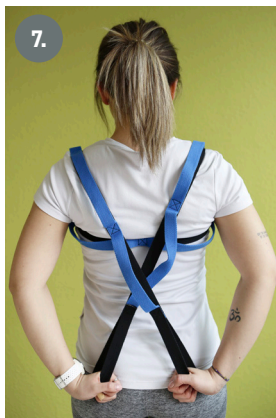
5. Oberschenkelvorderseite

„Einen Fuß mittig in der Schlaufe positionieren. Beide Enden der Schlaufe über die gleichseitige Schulter legen. Das Becken leicht nach vorne schieben und mit der Kraft des Arms die Ferse zum Gesäß ziehen.“



6. Hüftbeuger und Rotatoren

„Die Schlaufe an einer Halterung befestigen. Die Körpervorderseite von der Halterung abwenden und einen tiefen Ausfallschritt einnehmen. Der gleichseitige Arm des Beins, das nach hinten gesetzt wurde, greift ein Ende der Schlaufe. Das Becken leicht nach vorne schieben, den Arm über Kopf nehmen und den Oberkörper in eine Rotation über das vordere Bein drehen.“



7. Rucksack

„Die Schlaufe mittig über die Schulterblätter legen und beide Enden von vorne nach hinten über die Schultern legen. Hinter dem Körper die Enden gekreuzt greifen und in Richtung Boden ziehen. Das Becken bleibt aufgerichtet.“



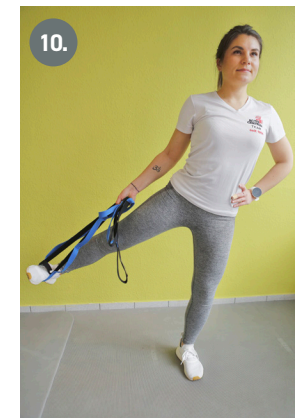
8. Vordere Schulter

„Eine schulterbreite Position wählen. Die Arme hinter den Körper bringen, die Daumen zeigen nach außen. Arme strecken und anheben, den Brustkorb nach vorne oben schieben. Druck nach außen geben und die Schlaufe auseinanderziehen.“



9. Beinrückseite

„Einen Fuß mittig in der Schlaufe platzieren. Das Knie möglichst gestreckt halten und das Bein maximal anheben. Die Fußspitze anziehen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt und das Becken aufgerichtet.“



10. Beininnenseite

„siehe Übung 9. Zusätzlich das angehobene Bein zur Seite führen und die Fußspitze nach vorne drehen.“



ACTIV CENTRUM
wohltuend anders!

Kurbrunnenstraße 30
52066 Aachen
Telefon 0241 505140
Telefax 0241 902198



activ-centrum.de