

Folge 2

Möbelpacker Michaels Tipps bei einem Hexenschuss

Alle Übungen im Überblick



Übung 1: Der Vierfüßlerstand

Mobilisierung der Wirbelsäule



1



Ausgangsposition

- Gerader Rücken
- Füße leicht angewinkelt
- Knie hüftweit auseinander
- Ellenbogen leicht beugen
- Hände auf Schulterhöhe

2



Hohlkreuz

- Beim Einatmen Kopf in den Nacken legen und langsam Hohlkreuz bilden

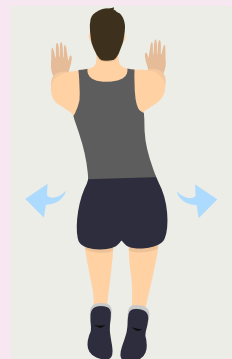
3



Katzenbuckel

- Beim Ausatmen Kopf nach unten senken und runden Rücken machen
- Übung 3x wiederholen

4



Becken bewegen

- In Ausgangsposition Becken vorsichtig nach rechts und links bewegen
- Übung ca. 1 Min. durchführen

Übung 2: Vorgebeugter Fersensitz

Wirbelsäulen-Streckung



1



Ausgangsposition

- Gesäß auf Fersen absetzen
- Gerader Rücken
- Hände auf Oberschenkel ablegen

2



Arme ablegen

- Oberkörper nach vorne beugen
- Arme mit geradem Rücken auf dem Boden ablegen

3



Wirbelsäule strecken

- Arme so weit wie möglich nach vorne ausstrecken, dabei Gesäß auf den Fersen lassen
- Gesicht nach unten, Finger leicht spreizen
- Position 60 Sek. halten

Übung 3: Der Drehsitz

Brustwirbelsäulen-Rotation



Ausgangsposition (Schneidersitz)

- Gesäß auf Boden ablegen
- Beine vor dem Körper anwinkeln und überkreuzen
- Gerader Rücken



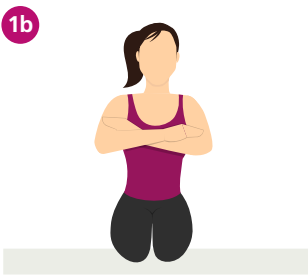
Drehsitz (Schneidersitz)

- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen
- Schultern nach unten drücken
- Beim Einatmen Körper nach rechts bewegen bis Widerstand spürbar
- Zweimal ein- und ausatmen



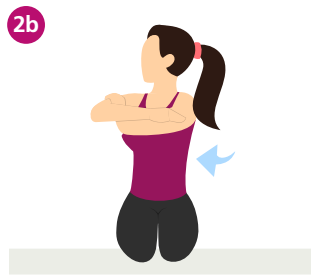
Drehsitz (Schneidersitz)

- Zurück in Ausgangsposition
- Auf der anderen Seite wiederholen



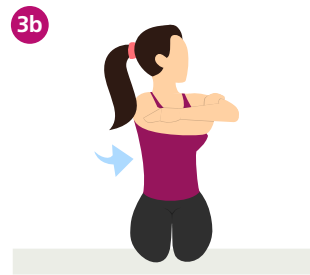
Ausgangsposition (Fersensitz)

- Gesäß auf Fersen absetzen
- Gerader Rücken
- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen



Drehsitz (Fersensitz)

- Übung analog zu 2a durchführen

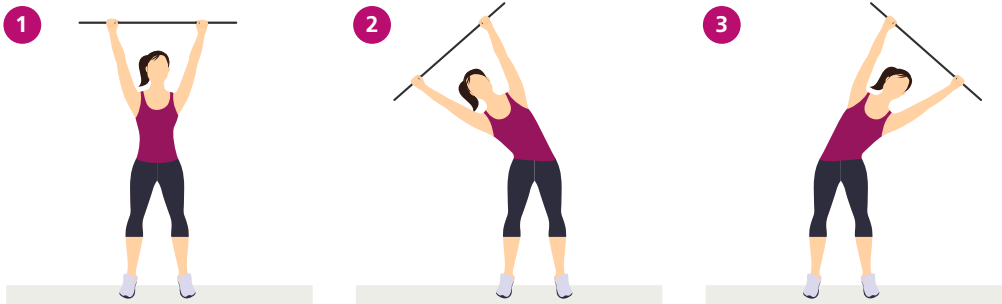


Drehsitz (Fersensitz)

- Übung analog zu 3a durchführen

Übung 4: Die Flankendehnung

Seitneigung der Wirbelsäule · Equipment: Besen oder Handtuch



Ausgangsposition

- Beine schulterbreit, Füße parallel zueinander aufstellen
- Körper gerade halten
- Arme mit Besenstiel über den Kopf strecken
- Hände leicht auseinanderziehen

Seitwärtsneigung

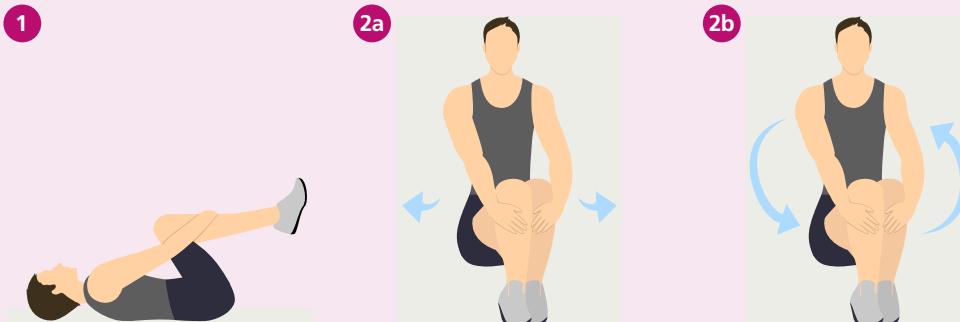
- Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts neigen
- Unterbauch einziehen
- Position ca. 40 Sek. halten

Seitwärtsneigung

- Behutsam in Ausgangsposition zurückkommen
- Auf anderer Seite wiederholen

Übung 5: Das Päckchen

Lendenwirbelsäulen-Entlastung



Ausgangsposition

- In Rückenlage auf dem Boden ablegen
- Knie anziehen
- Händen umschließen Knie vor dem Oberkörper
- Beine eng zusammenhalten

Knie schwenken

- Rücken behält Bodenkontakt
- Knie langsam von Seite zu Seite bewegen

Variante: Knie kreisen

- Alternativ können die Knie auch kreisförmig bewegt werden