OFFENE KLASSE, 08. April 2019, Isometrische Übungen...

Band, Matte an der Wand

Unbewegt die Muskeln trainieren, stärken und Verbindungen im Körper aktivieren, mit Drücken und Ziehen statische Kraft generieren - je 10 Sekunden oder länger halten...!

* Anfangsentspannung... alle Gelenke kreisen/beugen/entspannen
* Rückenlage, den ganzen Körper im Bogen auf den Fersen, Handkanten, (Schultern gern weg vom Boden) und Hinterkopf anspannen - fließend, kontrolliert weiter atmen!! 3-4 mal...
* Stocksitz, wie ein großes L - Fersen in den Boden, Hände auf die Knie drücken, OK kräftig aufrichten, Brust/Bauch nach vorn!!
* RückseitenUnterarmLiegestütz, Ellbogen auseinander ziehen, Füße/Zehen zueinander drücken – Beckenraum beobachten!!
* In der Bauchlage entspannen...
* ...dann UnterarmLiegestütz oder Planke, Fersen auseinander bewegen, Handflächen zusammen drücken – Beckenraum!!
* Hocke, breiter Stand, Gesäß so tief, wie´s geht, (evtl. Sitzkissen) mit ausgestreckten Armen lang machen, Rücken gerade!
* Mit Band, die Arme/Schultern aktivieren, jeweils 10 Sekunden halten und dabei wohltuend ziehen!
  + Band etwas länger als Schulterbreite greifen und die gestreckten Arme nach li/re mit schönem Zug gegen den Kopf – Kopf bleibt neutral und hält mit Kraft dagegen
  + einen Arm strecken und seitlich nach unten bewegen, den anderen hinter dem Kopf beugen und achtsam dran ziehen...

An der Wand...

* Einbeinige Gesäßübung, Fuß an der Wand, Unterschenkel parallel zum Boden, Arme gekreuzt vor der Brust, Ellbogen angehoben - der Fuß drück die Wand weg, Knie am Standbein leicht gebeugt
* geknickter Handstand mit Band an den Ellbogen (Hilfestellung?), im richtigen Abstand mit den Füßen die Wand hüfthoch erwandern und den Rücken und die Beine aufrichten/strecken,
  + Hände und Füße auseinander ziehen/zusammen schieben...
* Wandsitzen... was aus dem Bootcamp!!
  + mal die Füße, den unteren Rücken, die Schultern, die Arme an die Wand drücken – gern allmählich hochwandern ☺...
* „Leichte“ Liegestütze an der Wand, dabei die Wand mit leicht gebogenem Körper (Leiste sanft nach vorn schieben) wegdrücken
* Endentspannung klassisch und laaaang... wieder ganz weich werden...!!