

Basis-Haltung

Definiert die aufrechte Haltung im Stand und Sitz



Brustbein etwas anheben, Schultern locker fallen lassen und leicht nach hinten und unten ziehen.

Bauchnabel etwas zur Wirbelsäule "ansaugen", damit kein Hohlkreuz entsteht.

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Allgemeine Informationen

Dehnung

Dehnungsübungen tragen im Allgemeinen dazu bei, Muskulatur, die sich durch einseitige Be- und/oder Überlastung verkürzt und verspannt hat, zu lockern und entspannen. Der Muskel erlangt so wieder seine physiologische Länge, man fühlt sich entspannter und das Verletzungsrisiko wird minimiert.

Kräftigung

Kräftigungsübungen dienen zur allgemeinen Stärkung des Muskelapparates. Man bekommt eine bessere Haltung, die Verletzungsgefahr wird geringer, Verspannungen und Überlastungssyndrome können vermieden werden, da die Muskulatur belastbarer wird.

Mobilisierung

Das Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke miteinander, die sogenannte Muskelkoordination ist wichtig für einen physiologischen und funktionellen Bewegungsablauf. Voraussetzung hierfür ist eine ausreichende Beweglichkeit (Mobilität). Dadurch vermindert sich das Verletzungsrisiko und verringern sich Überlastungssyndrome.