



Groupfitness, Events & more

www.heike-meidinger.de

9. Internationaler Sportkongress Hamburg

03.11.2018

Gesunder Rücken, kraftvolle Mitte

Das Stärken der tiefliegenden Muskeln, von Bauch, Rücken und Beckenboden, bringt eine bessere Haltung und strafft den gesamten Körper.

Mit **Stabilisations- und Balanceübungen**, die meist in einer Halteposition ausgeführt werden, trainieren wir alle Muskelgruppen und sprechen dabei sowohl die Oberflächen- als auch die Tiefenmuskulatur an.

Als Hilfsmittel können z.B. Balance Pads, Wackelkissen oder auch Bälle uvm. eingesetzt werden.

Warm up mit vielen mobilisierenden Bewegungen für die Gelenke.

Isoliertes Ansteuern der BWS und LWS

Verschiedene Einbeinstand - & Balanceübungen im Warm Up - > Wahrnehmung des Standbeines /- Fuß (auch auf instabilem Untergrund)

Übungsideen : Redondoball Plus





Groupfitness, Events & more

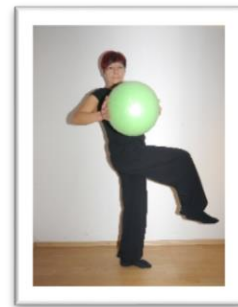
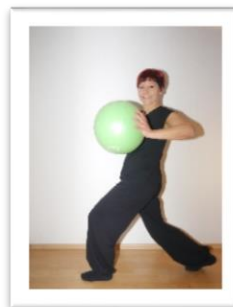
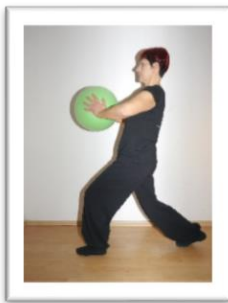
www.heike-meidinger.de

9. Internationaler Sportkongress Hamburg

03.11.2018

Stabilisation:

Einbeiniger Stand. Den Ball mit kleinen „Push“
zusammendrücken.



Im Ausfallschritt:

Knie beugen , Hüfte absenken, Rotation des Oberkörpers zur
„geschlossenen Seite“ .Beine strecken, hinteres Bein nach vorne in die
Luft. Rotation zur „geschlossenen Seite“

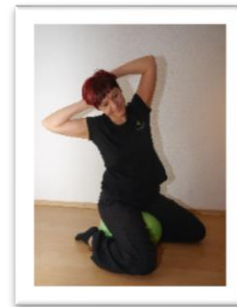
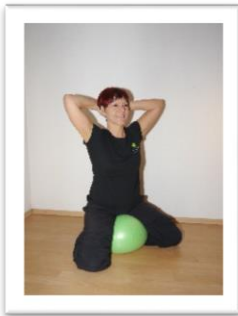


Groupfitness, Events & more

www.heike-meidinger.de

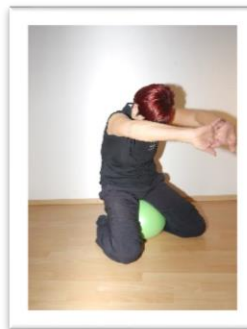
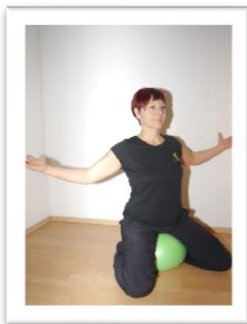
9. Internationaler Sportkongress Hamburg

03.11.2018



Sitzend auf dem Ball:

Oberkörper aufrichten , Wirbelsäule langsam abrollen und wieder aufrichten .Rotation (Ellenbogen Richtung Ferse schieben -> Seite wechseln)



Mobilisation der Brustwirbelsäule:

Streckung und Beugung der BWS im Wechsel ausführen



Groupfitness, Events & more

www.heike-meidinger.de

9. Internationaler Sportkongress Hamburg

03.11.2018

Übungsideen mit instabilem Untergrund:



Oberkörper „ein- und ausdrehen.“

➔ **Obere Schulter Richtung
Boden**



**Kniebeugen -> Beim Aufstehen Bein
anheben (re.u li. im Wechsel)**



Groupfitness, Events & more

www.heike-meidinger.de

9. Internationaler Sportkongress Hamburg

03.11.2018



Statisches Halten auf der gerollten
Matte -> Seitenwechsel

Zum Abschluss der Stunde:

Stretch & Körperwahrnehmung

Viel Spaß wünscht Dir

Heike 😊