

hip lifts

- Ausgangsposition
- 2-3 Federn
 - Footbar auf höchster Stufe
 - Rückenlage, neutrale Position der gesamten WS, Beine anwinkeln und hüftbreit öffnen, Füße parallel und hüftbreit geöffnet auf der footbar aufstellen
 - Arme lang neben dem Körper ablegen
- Bewegungsabfolge
- Vom Steißbein über imprint die WS Wirbel für Wirbel aufrollen, bis der Körper eine gerade Linie von den Schultern zu den Knien bildet
 - In der Brücke halten, LWS neutral
 - Beide Beine strecken, Schlitten dabei wegdrücken, Becken stabil oben halten, bis sich das Becken und die Beine in einer Linie befinden
 - Beide Beine beugen, Becken dabei stabil oben halten, Schlitten fährt zurück
 - Von der BWS aus Wirbel für Wirbel nach unten abrollen, in die Ausgangsposition
 - Unten bewusst die neutrale Position der LWS einnehmen und erspüren
- Atmung
- Ausatmen: Hochrollen
 - Einatmen: Brücke oben halten
 - Ausatmen: Beine strecken, Rumpf und Beine in einer langen Linie
 - Einatmen: Beine beugen, Becken oben
 - Ausatmen: Abrollen
 - Einatmen: In Ausgangsposition verweilen



hip lifts

Bewegung

WS Wirbel für Wirbel in die Schulterbrücke aufrollen

In der Brücke oben halten

Beide Beine strecken

Beide Beine beugen

WS Wirbel für Wirbel auf die Unterlage abrollen

Stabilisation

LWS neutral halten, wenn Becken oben in der Schulterbrücke

HWS neutral halten, wenn Becken oben in der Schulterbrücke

Becken oben stabil halten (posterior/anterior und rechts/links)

Knie hüftbreit geöffnet halten

Schultern stabilisieren

Bauchnabel eingezogen, Bauch flach

Dehnung

Hüftgelenk