



brasil workout

Die Idee

Während meiner 16 jährigen Tätigkeit als Sport- und Gymnastiklehrerin war ich immer auf der Suche nach einem Trainingsprogramm das

- Spass macht
- leicht durchführbar ist
- wenig Zeit beansprucht
- die Figur formt
- den Rücken stärkt
- die Haltung verbessert
- das Bindegewebe strafft
- und damit speziell auf die Bedürfnisse moderner Menschen abgestimmt ist



Das Konzept

brasil workout ist ein ehrliches, neuartiges Figurtraining mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch Beine Po Trainings und eines modernen Rücken und Gesundheitstrainings.

Dies ist nur über eine gezielte Beanspruchung der Tiefenmuskulatur möglich.

Um an diese tiefen Muskelschichten zu gelangen ist ein anderes Training mit neuen Trainingsgeräten notwendig.

Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht.

Früher lag das Augenmerk jedes körperlichen Trainings auf der oberflächlichen Muskulatur. Neue wissenschaftliche Untersuchungen aber zeigten, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind, die entscheidend unseren Körper schützen und auch formen.

Kurz für ein besseres Verständnis:

Die verschiedenen Muskelschichten weisen in ihren Aufgaben große Unterschiede auf, es besteht jedoch ein enger funktioneller Zusammenhang.

Die Oberflächenmuskulatur vollzieht Körperbewegungen, die aber auf einem durch tiefe Muskeln stabilisierendem System erfolgen müssen, sonst würden funktionelle und/oder organische Störungen die Folge sein.

Die tiefe Muskelschicht koordiniert einzelne Segmente untereinander und erfüllt eine hohe Haltefunktion. Sie kann nur streckende und rotierende Bewegungen mit wenig Bewegungsumfang vollziehen. (Diese minimale Bewegungsamplitude ist sehr entscheidend, da sonst Hemmung der Tiefenmuskulatur durch sofortiges Anspannen der Oberflächenmuskulatur. Dehnungs-Rezeptoren schützen bei zu großer Amplitude unsere Sehnen, Bänder, Muskeln vor dem Zerreißen und befehlen unserer Oberflächenmuskulatur ein sofortiges Anspannen!)

Sowohl kleine Muskelstränge, die z.B. von einem Wirbel zum nächsten oder übernächsten Wirbel ziehen, die multifidii, als auch die tiefe Bauchmuskulatur, der musculus transversus, ermöglichen uns diese minimale Rotation, bzw. Streckung.

DESHALB

Kein Figurtraining mehr ohne Tiefenmuskeltraining!

Das Konzept **brasil workout** ist also ein Figur -Training mit den modernen Ansprüchen sowohl an ein effektives Bauch Beine Po Training, als auch an ein äußerst wirksames Gesundheitstraining.

Nicht nur eine wohlgeformte Figur ist entscheidend für eine gute Ausstrahlung und Schönheit, sondern auch ein starker Rücken und eine aufrechte Haltung.

Sie werden sich bei regelmäßigem Workout mit dem brasil Konzept in Ihrer Haut richtig wohlfühlen, und das wird man Ihnen ansehen!

Training mit den **brasil´ s**

- Trainieren sie mindestens 5mal pro Woche, jeweils 5 Übungen!
- Wechseln sie die Übungen je nach Lust und Befinden
- Aktivieren Sie bei allen Übungen den tiefen Bauchmuskel, indem Sie den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen!
- Bei einseitigen Übungen bitte beide Seiten (rechts und links) eine Übungssequenz ausführen!
- Je trainierter Sie sich fühlen, umso länger bleiben Sie in den mini moves, maximal jedoch 20 Sekunden, steigern Sie sich langsam!
- Suchen Sie sich einfach jeden Tag Ihre Lieblingsübungen aus!
- Atmen sie bei den Übungen regelmäßig weiter (versuchen sie, so tief wie möglich einzuatmen und intensiv auszuatmen – wichtig ist, dass sie länger aus- als einatmen, um die gesamte verbrauchte Luft aus Ihren Lungenflügeln herauszupressen)
- Hören sie auf ihren Körper
- Steigern Sie sich langsam
- Spüren Sie nach jeder Übung Ihre Körpermitte
- Überfordern sie sich nicht
- Stressen Sie sich nicht, nehmen Sie sich die 5 Minuten am Tag Zeit für sich
- Planen sie einen Ruhetag pro Woche ein
- Dehnübungen können Sie täglich ausführen
- Für das Training benötigen Sie nur eine weiche Unterlage (für eine größere Herausforderung als Standfläche das Togu Aerostep oder für Bodenübungen das Togu Dynair XXL Kissen) und das **brasil Set!**
- Suchen sie sich Gleichgesinnte mit denen Sie gemeinsam trainieren können
- Verstecken sie die **brasil´ s** nicht in der Schublade

Stärke entwickeln

Selbstbewusst zu sein erfordert Stärke.

Stärke, den eigenen Standpunkt zu bewahren.

Das Zentrum dieser Kraft liegt im Bauch!

Nur wenn die Bauchmuskeln eng mit unseren Rückenmuskeln zusammenarbeiten

funktioniert die Kraftübertragung auf unsere Seele.

Sie werden voller Tatkraft und Energie stecken.

Gleichgewicht halten

Wer sein Gleichgewicht gefunden hat strahlt innere Ruhe aus.

Diese innere Ruhe können Sie erlangen, indem Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen.

Lernen Sie Ihren Körper Übungen zu halten.

Positives Lebensgefühl

Sie fühlen sich attraktiver, jünger und sehen auch so aus!

Allgemeine Richtlinien für das brasil workout

20 Sekunden <i>einpendeln</i>	>	
10 Sekunden <i>mini moves</i>	>	Sequenz eines Übungsablaufes = 1 Minute
20 Sekunden <i>einpendeln</i>	>	
10 Sekunden <i>mini moves</i>	>	

einpendeln = langsame, kontrollierte Bewegungen vom Anfangs- zum Endpunkt der jeweiligen Bewegung, die Oberflächenmuskulatur koordiniert diese Bewegungen dynamische Arbeitsweise, nutzen der vollen Bewegungsamplitude
konzentrische - exzentrische (überwindende/nachgebende) Übungsausführung

- Anfangs- und Endpunkt der Bewegung



mini-moves = Verharren in angegebener Körperposition und kleine schnelle Bewegungen der **brasil's**, Bewegungsamplitude gering halten, Handgelenke bleiben fixiert, die Ellbogen ganz leicht gebeugt, die Arme mit Muskelspannung aktiviert (Minimierter Kraftaufwand, da sonst Hemmung der Tiefenmuskulatur durch reflexartiges Anspannen der Oberflächenmuskulatur)
mini moves werden unterschieden in:

- gegengleich beide **brasil's** vor / rück oder hoch / tief



- gleichzeitig beide **brasil's** vor / rück oder hoch / tief



- überkreuzen der **brasil's**, rechts über links, dann links über rechts



Wählen Sie zuerst **fünf Übungen** pro Training aus

jeweils eine Übung aus Block A, B, C, D, E des Übungskataloges und davon jeweils eine Variation a) b) c)...

Block A	Nr. 1 - 3
Block B	Nr. 4 - 6
Block C	Nr. 7 - 8
Block D	Nr. 9 - 12
Block E	Nr. 13 - 15
Block F	Nr. 16 - 21

Danach **zwei Dehnübungen** aus Block F!

Beenden Sie jedes Workout mit Übung **22**

*Ein spezielles Warm up wird nicht benötigt, da die Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder durch das „einpendeln“ vorbereitet werden.
Körper und Geist stellen sich dadurch auf die kommende Übung ein.*

*Das **brasil workout** ersetzt kein Herz-Kreislauftraining.
Empfehlung: 2-mal wöchentlich 30-45 min leichtes Ausdauertraining wie Radfahren, Schwimmen, Aerobic, Laufen oder Walken (mit den **brasil's**). Machen Sie möglichst das, was ihnen Spass macht!*



1. Flamingo / Balance Akt

schlanke Beine, Stabilisation der Wirbelsäule und des Beckens, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Balance

Stellen Sie sich auf das linke Bein

Das Standbein ist leicht gebeugt

Das rechte Bein vom Boden abheben nach vorne 90° gebeugt anheben

Oberschenkel maximal waagrecht zum Boden

Brustbein nach vorne oben richten

Schultern nach hinten unten ziehen

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance*

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, beide Arme nach vorne führen, dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei beide Arme zurück



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig vor/rück



b) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance*

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, der rechte Arm geht nach vorne dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei den rechten Arm zurück, den linken Arm nach vorne schwingen



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich vor/rück



c) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance*

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, der rechte Arm geht nach vorne dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei den rechten Arm zurück, den linken Arm nach vorne schwingen



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



d) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance*

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, beide Arme nach vorne führen. Dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei beide Arme zur Seite



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zum Boden, mini moves re/li überkreuzen



e) Arme, Obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, beide Arme über die Seite nach oben führen. dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei beide Arme zurück an den Körper



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



f) Arme, Obere Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance

einpendeln das rechte Bein nach hinten strecken, beide Arme über die Seite nach vorne führen. dann das rechte Knie wieder anziehen, dabei beide Arme zur Seite



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach unten, mini moves gleichzeitig vor/rück



2. Seit Lift / Balance Akt

A

straffe Beine, Stabilisation der Wirbelsäule und des Beckens, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Balance

Stellen Sie sich auf das linke Bein
Brustbein nach vorne oben richten
Schultern nach hinten unten ziehen
Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)
Knie leicht gebeugt, Fußspitze leicht nach außen drehen
Das Becken bleibt fixiert

a) *Arme, Obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln einen Arm zur Seite heben, gleichzeitig das gegenüberliegende Bein zur Seite



mini-moves Handfläche schaut nach vorne, mini moves hoch/tief



b) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln einen Arm nach vorne führen, gleichzeitig gegenüberliegendes Bein zur Seite und anderen Arm zurück



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



c) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln beide Arme zur Seite in die Waagrechte führen, gleichzeitig ein Bein zur Seite heben



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zum Boden, mini moves re/li überkreuzen



3. Flieger/ Balance Akt

A

schlanke Beine, Stabilisation der Wirbelsäule und des Beckens, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Balance

Stellen Sie sich auf das linke Bein
Brustbein nach vorne oben richten
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Schultern nach hinten unten ziehen
Das Standbein ist leicht gebeugt
Das Becken parallel zum Boden halten
Oberkörper und abgehobenes Bein sollten sich in einer Linie befinden

a) *Arme, obere Rückenmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln ein Bein mit dem Knie nach vorne ziehen, gleichzeitig gegenüberliegenden Arm nach vorne führen, das Bein wieder nach hinten strecken und den anderen Arm nach vorne



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Standbein nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich vor/rück



b) **!!!schwierig!!!** Arme, Rückenstreckmuskulatur im Lendenbereich, tiefe Rückenmuskulatur, Balance

einpendeln ein Bein mit dem Knie nach vorne ziehen, gleichzeitig gegenüberliegenden Arm nach vorne führen, das Bein wieder nach hinten strecken und den anderen Arm nach vorne



mini-moves beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach diagonal vorne oben strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



c) *Arme, Obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln das rechte Bein mit dem Knie nach vorne ziehen, gleichzeitig beide Arme zum Knie heranzuführen, das Bein wieder nach hinten strecken und die Arme zur Seite



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



d) Arme, Obere Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance

einpendeln das rechte Bein mit dem Knie nach vorne ziehen, gleichzeitig beide Arme zum Knie heranzuführen, das Bein wieder nach hinten strecken und die Arme zur Seite



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach unten, mini moves gleichzeitig vor/rück



4. großer Krieger (Ausfallschritt)

B

perfekter Po, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Großer Schritt mit einem Bein nach hinten (auf jeden Fall die ganze Übungssequenz mit rechts und links üben)

Vorderes Knie senkrecht über der Ferse

Fußspitzen zeigen nach vorne

Hintere Ferse berührt nicht den Boden

Brustbein nach vorne oben richten

Schultern nach hinten unten ziehen

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln das hintere Bein mit dem Knie senkrecht Richtung Boden führen, die Arme beim Tiefgehen gleichzeitig vor, beim Aufrichten zum Körper zurückführen



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper zum Boden strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig vor/rück



b) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln das hintere Bein mit dem Knie senkrecht Richtung Boden führen, der gegenüberliegende Arm geht beim Tiefgehen nach vorne.



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich vor/rück



c) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln das hintere Bein mit dem Knie senkrecht Richtung Boden führen, der gegenüberliegende Arm geht beim Tiefgehen nach vorne.

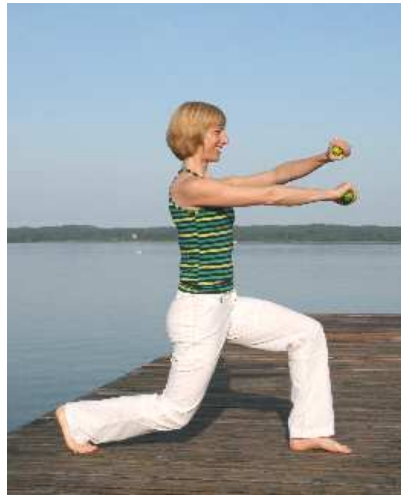


mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



d) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln die Arme beim Tiefgehen gleichzeitig vor führen, beim Aufrichten zur Seite zurück



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zum Boden, mini moves re/li überkreuzen



e) *Arme, Obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln Die Arme beim Tiefgehen gleichzeitig über die Seite über Kopf führen, beim Aufrichten zum Körper zurück



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



f) Arme, Obere Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance

einpendeln die Arme beim Tiefgehen gleichzeitig vor führen, beim Aufrichten zur Seite zurück



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach unten, mini moves gleichzeitig vor/rück



5.Hocke

B

knackiger Po, Gesäß- Beinmuskulatur, unterer Rückenstrecker

Füße hüftbreit parallel aufstellen

Kniegelenke sind leicht gebeugt

Gewicht auf die Fersen verlagern

Rücken ist gerade!

Brustbein nach vorne oben richten

Schultern nach hinten unten ziehen

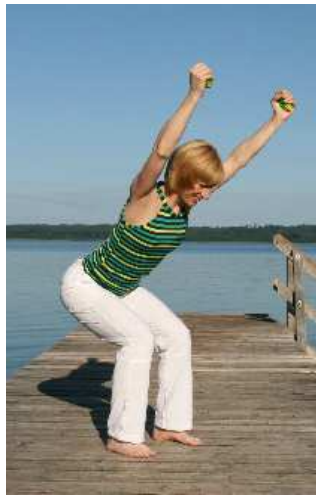
Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

Gesäß nach hinten absetzen (maximaler Kniewinkel 90°)

Knie bleiben senkrecht über der Ferse

a) *Arme, Rückenstreckmuskulatur im Lendenbereich, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln die Arme mit beim Tiefgehen nach vorne führen, beim Aufrichten neben die Oberschenkel zurück



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig vor/rück



b) *Arme, Rückenstreckmuskulatur im Lendenbereich, tiefe Rückenmuskulatur, Balance*

einpendeln linken Arm beim Tiefgehen nach vorne führen, beim Aufrichten rechten Arm nach vorne, beim zweiten Durchgang Seite wechseln



mini-moves beide Arme seitlich neben dem Körper nach unten strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich vor/rück

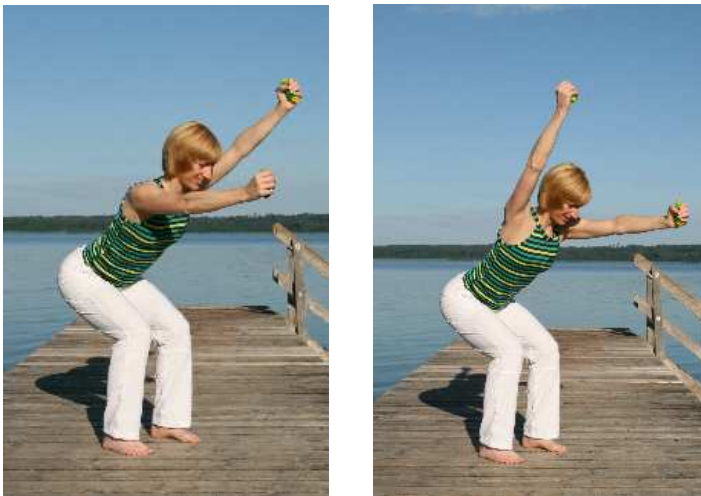


c) **!!!schwierig!!!** Arme, Rückenstreckmuskulatur im Lendenbereich, tiefe Rückenmuskulatur, Balance

einpendeln linken Arm beim Tiefgehen nach vorne führen, beim Aufrichten rechten Arm nach vorne, beim zweiten Durchgang Seite wechseln



mini-moves beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach diagonal vorne oben strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



d) *Balance !!! schwierig!!!* Jede oben genannte Variation ist möglich im Zehenstand



6. sumo

B

schöne Beine, Oberschenkelmuskulatur vorne, Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur), Gesäßmuskulatur

Die Beine sind weit geöffnet
Fußspitzen zeigen nach außen
Gewicht auf die Fersen verlagern
Gesäß anspannen
Knie bleiben senkrecht über den Fersen
Brustbein nach vorne oben richten
Schultern nach hinten unten ziehen
Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln die Arme beim Tiefgehen nach vorne führen, beim Aufrichten zum Körper zurück

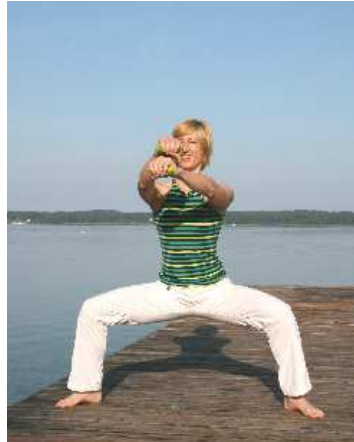


mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



b) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln die Arme beim Tiefgehen vorne überkreuzen, beim Aufrichten zur Seite zurückführen



mini-moves beide Arme nach vorne in die Waagrechte strecken, Handflächen schauen zum Boden, mini moves re/li überkreuzen



c) *Arme, obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln die Arme beim Tiefgehen zur Seite heben, beim Aufrichten zum Körper zurückführen

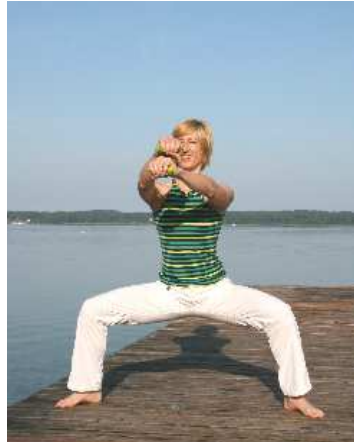


mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



d) *Arme, obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln die Arme beim Tiefgehen vorne überkreuzen, beim Aufrichten zur Seite zurückführen



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach unten, mini moves gleichzeitig vor/rück



e) *Arme, obere Rückenmuskulatur, untere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln der Oberkörper neigt sich etwas nach diagonal vorne, die Arme beim Tiefgehen in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne führen, beim Aufrichten zum Körper zurück



mini-moves Oberkörper etwas nach vorne beugen! Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen! Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



f) Arme, obere Rückenmuskulatur, untere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur

einpendeln der Oberkörper neigt sich etwas nach diagonal vorne, den rechten Arm beim Tiefgehen nach diagonal oben führen, beim Aufrichten zum Körper zurück, dann beim nächsten Tiefgehen den linken Arm nach diagonal vorne



mini-moves Oberkörper etwas nach vorne beugen! Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen! beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach diagonal vorne oben strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



7. Poformer

C

knackiger Po, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückenstrecker im Lendenwirbelsäulenbereich

Gehen Sie auf die Knie in den Vierfüßlerstand
Fingerspitzen zeigen nach vorne
Ellbogen leicht gebeugt
Knie hüftbreit geöffnet
Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen
Wirbelsäule gerade halten
Blick bleibt zum Boden
Becken stabil und waagrecht

a) *Rückenstreckmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln heben Sie ein Bein vom Boden ab, parallel zum Boden, heben Sie den gegenüberliegenden Arm gestreckt nach vorne ab
führen Sie den Arm mit dem abgehobenen Knie zusammen und strecken Sie Arm und Bein wieder auseinander
(falls sie Probleme haben mit den Knien, verwenden Sie unter dem Standknie ein zusammengerolltes Handtuch als Unterlage)



mini-moves strecken Sie ein Bein nach hinten in die Waagrechte. Den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken, Daumen zeigt zur Decke, mini moves hoch/tief



b) *Arm, Rückenstreckmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln heben Sie ein Bein vom Boden ab, parallel zum Boden, heben Sie den gegenüberliegenden Arm zur Seite, führen Sie den Arm mit dem abgehobenen Knie zusammen und strecken Sie Arm und Bein wieder auseinander (falls sie Probleme haben mit den Knien, verwenden Sie unter dem Standknie ein zusammengerolltes Handtuch als Unterlage)



mini-moves strecken Sie ein Bein nach hinten in die Waagrechte. Den gegenüberliegenden Arm zur Seite strecken, Handfläche schaut nach unten, mini moves vor/ rück



!!! Vereinfachen Sie die mini moves von a) oder b) indem Sie mit beiden Beinen am Boden knien bleiben



!!! Erschweren Sie die Sequenz a) oder b) indem sie zusätzlich die Fußspitze des aufgestellten Beines vom Boden abheben



8. Brücke

C

perfekter Po, Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur

Sie liegen in der Rückenlage

Beide Beine hüftbreit geöffnet

Fußspitzen zeigen parallel nach vorne

Heben Sie das Becken vom Boden ab, maximal bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden

Das Körpergewicht maximal zwischen beide Schulterblätter, nicht auf den Nacken!

Schultergürtel entspannen

Kinn etwas zum Brustbein ziehen

a) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln das Becken heben und nicht ganz in die Ausgangsposition zurück senken. Zuerst den rechten Arm hinter den Kopf in Richtung Boden führen beim nächsten Heben den linken Arm hinter den Kopf in Richtung Boden führen



mini-moves beide Arme senkrecht über dem Brustbein zur Decke strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich vor/rück



b) *Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln das Becken heben und nicht ganz in die Ausgangsposition zurück senken. Gleichzeitig die Arme zur Seite in Richtung Boden führen und wieder zurück über das Brustbein



mini-moves beide Arme senkrecht über dem Brustbein zur Decke strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves re/li überkreuzen



!!! um a) und b) zu erschweren, heben Sie eine Übungssequenz jeweils das eine Bein, dann wiederholen Sie die Übungssequenz mit dem anderen Bein



9. Kniestand

D

starker Rücken, Rückenstrecker

Sie knien auf dem Boden, eventuell als Unterlage das Togu Aerostep oder das Togu Dynair XXL Kissen

Der Oberkörper ist etwas nach vorne geneigt

Brustbein nach vorne oben richten

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Schultern nach hinten unten ziehen

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln die Brustwirbelsäule etwas beugen und strecken, die Arme nach außen und innen rotieren

(falls sie Probleme haben mit den Knien, verwenden Sie unter den Knien ein zusammengerolltes Handtuch als Unterlage)



mini-moves Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



b) **!!!schwierig!!!** Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur

einpendeln die gesamte Wirbelsäule beugen und strecken, die Arme beim Strecken über Kopf führen, beim Beugen neben den Körper und nach innen rotieren (falls sie Probleme haben mit den Knien, verwenden Sie unter den Knien ein zusammengerolltes Handtuch als Unterlage)



mini-moves Arme über Kopf, beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach diagonal vorne oben strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



10. Meerjungfrau

D

Taille, Schultermuskulatur

Ausgangsposition ist der Seitstütz

Ellbogen unter die Schulter

Unterschenkel nach hinten abwinkeln

Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arm, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln senken und heben Sie die Hüfte, gleichzeitig den oberen Arm in Verlängerung des Oberkörpers über den Kopf führen



mini-moves Arm über den Oberschenkel, Handfläche schaut zum Oberschenkel, mini moves vor und zurück



b) *Arm, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln senken und heben Sie die Hüfte, gleichzeitig den oberen Arm in Verlängerung des Oberkörpers über den Kopf führen



mini-moves Arm senkrecht zur Decke strecken, mini moves Richtung Taille und zurück



!!!schwierig!!! zur Erschwerung strecken Sie das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers auf den Boden aus



noch schwieriger!!! Strecken sie beide Beine in Verlängerung des Oberkörpers auf den Boden aus



11. Schwimmen

D

starker Rücken, Rückenstreckmuskulatur

Ausgangsposition ist die Bauchlage

Strecken Sie sich bis in die Zehenspitzen

Aktivieren Sie die Gesäßmuskulatur

Kopf und Nacken bleiben in Verlängerung der Wirbelsäule

Blick unbedingt Richtung Boden

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln heben Sie zuerst das rechte Bein und den linken Arm vom Boden ab, senken Sie sie wieder, dann die andere Seite



mini-moves Beine auf dem Boden, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



b) *Arme, oberer Rücken, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln heben Sie zuerst beide Beine vom Boden ab, senken Sie sie wieder, dann beide Arme vom Boden abheben und wieder senken



mini-moves Beine auf dem Boden, beide Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen zum Boden, mini moves gleichzeitig vor und zurück



c) *Arme, oberer Rücken, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln heben Sie zuerst beide Beine vom Boden ab, senken Sie sie wieder, dann beide Arme vom Boden abheben und wieder senken



mini-moves Beine auf dem Boden, beide Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/ tief



d) *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln heben Sie zuerst beide Beine vom Boden ab, senken Sie sie wieder, dann beide Arme vom Boden abheben und wieder senken



mini-moves Beine auf dem Boden, Arme seitlich eng neben den Körper, Handflächen schauen zum Boden, mini moves hin zum Körper und weg vom Körper



e) **!!!schwierig!!!** *Arme, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln heben Sie zuerst das rechte Bein und den linken Arm vom Boden ab, senken Sie sie wieder, dann die andere Seite



mini-moves beide Arme und Beine bewegen sich gegengleich hoch tief



!!!Jede oben genannte Variation können Sie so erschweren:
beide Beine bei jeder Übung vom Boden abheben



12. Seitlage

D

tolle Taille, seitliche Bauchmuskulatur, Balance

Ausgangsposition ist die Seitenlage

Strecken Sie sich bis in die Zehenspitzen

Aktivieren Sie die Gesäßmuskulatur

Kopf und Nacken bleiben in Verlängerung der Wirbelsäule

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arm, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln heben Sie die gestreckten Beine, gleichzeitig den Arm zum Oberschenkel führen, senken sie die Beine, gleichzeitig den Arm über Kopf führen (ist ihnen die Balance zu schwierig stützen sie sich anfangs mit dem oberen Arm vor dem Körper ab)



mini-moves Arm senkrecht zur Decke strecken, beide Beine angehoben halten, mini moves Richtung Taille und zurück



b) *Arm, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln heben Sie die gestreckten Beine, gleichzeitig den Arm zum Oberschenkel führen, senken sie die Beine, gleichzeitig den Arm über Kopf führen (ist ihnen die Balance zu schwierig stützen sie sich anfangs mit dem oberen Arm vor dem Körper ab)



mini-moves Arm über den Oberschenkeln halten, Handfläche zum Boden richten, mini moves vor und zurück



13. Rudern

E

kräftige Körpermitte, Bauchmuskulatur

Sie sitzen aufrecht auf dem Boden

Beide Beine angebeugt

Beide Füße hüftbreit aufstellen

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

Die Lendenwirbelsäule bleibt gerade

a) *Arme, unterer Rücken, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln neigen Sie den Oberkörper etwas zurück und bringen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition, beim Aufrichten beide Arme über Kopf strecken, beim Rückneigen nach vorne bringen



mini-moves Arme neben die Oberschenkel, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig hoch/tief



b) *Arme, unterer Rücken, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln neigen Sie den Oberkörper etwas zurück und bringen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition, gegengleich die Arme mitbewegen



mini-moves Arme neben die Oberschenkel, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



c) *Arme, unterer Rücken, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln neigen Sie den Oberkörper etwas zurück und bringen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition, gleichzeitig beide Arme zur Seite führen und zurück



mini-moves Arme re/li zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorne, mini moves gleichzeitig hoch/tief



14. Käfer

kräftige Körpermitte, Bauchmuskulatur

Ausgangsposition ist die Rückenlage

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, werden aber nicht auf dem Boden abgelegt

Rücken am Boden!

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

a) *Arme, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln Strecken Sie das rechte Bein nah über dem Boden, das linke Bein anziehen, und jetzt im Wechsel re/li strecken und wieder ranziehen. Die Arme bewegen sich gegengleich gestreckt vor und zurück



mini-moves Arme neben den Körper, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig hoch/tief



b) *Arme, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur*

einpendeln Strecken Sie das rechte Bein nah über dem Boden, das linke Bein anziehen, und jetzt im Wechsel re/li strecken und wieder ranziehen. Die Arme bewegen sich gegengleich gestreckt vor und zurück



mini-moves Arme neben den Körper, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



c) **!!!schwierig!!!** Arme, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur

einpendeln Strecken Sie das rechte Bein nah über dem Boden, das linke Bein anziehen, und jetzt im Wechsel re/li strecken und wieder ranziehen. Die Arme bewegen sich gegengleich gestreckt vor und zurück



mini-moves Arme über dem Brustbein gestreckt halten, Handflächen schauen zueinander, gegengleich bewegen
je tiefer die Arme Richtung Boden nach hinten sinken, umso schwieriger wird diese Übung!



!!! erleichtern Sie die oben genannten Variationen, indem Sie den Kopf und Schultergürtel am Boden liegen lassen



15. Boot

starke Mitte, Bauchmuskulatur

Ausgangsposition ist die Rückenlage

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, werden aber nicht auf dem Boden abgelegt

Kopf, Brustwirbelsäule und Arme vom Boden abheben

Schultern nach hinten unten ziehen

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken)

Kinn etwas zum Brustbein ziehen

a) *Arme, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln die Arme und Beine zueinander und auseinander führen
Rücken bleibt am Boden (je größer das V, desto schwieriger)



mini-moves Beine im rechten Winkel halten, Handflächen schauen zueinander, mini moves gegengleich hoch/tief



b) *Arme, tiefe Bauchmuskulatur*

einpendeln die Arme und Beine zueinander und auseinander führen
Rücken bleibt am Boden (je größer das V, desto schwieriger)



mini-moves Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig hoch/tief



leichtere Varianten zu a) und b)
ein Bein bleibt aufgestellt



Kopf am Boden ruhen lassen



!!!schwierig!!! Variante zu a) und b)
beide Beine nach diagonal vorne strecken



16. Katze

F

Dehnung Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand

Handflächen und Unterschenkel sind hüftbreit aufgestellt

Drücken Sie den Rücken weit nach oben, Blick zu Ihren Füßen

Dann lassen Sie langsam Ihren Rücken durchhängen, legen Sie Ihren Kopf in den Nacken

Wiederholen Sie diese Abfolge in einem mäßigen Tempo ca. 8mal



17. Tiger

F

Dehnung Brustmuskulatur, Schultergürtel, Rücken

Knien Sie sich hin

Strecken Sie die Arme so weit vor, dass sie die Stirn am Boden leicht ablegen können

Der Oberkörper berührt den Boden nicht

Das Gesäß berührt nicht die Fersen

Das Brustbein sinkt Richtung Boden

Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten

Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken



18. Rückseite

F

Dehnung Oberschenkelrückseite

Legen Sie sich in die Rückenlage

Das linke Bein strecken Sie auf dem Boden aus

Das rechte Bein fassen Sie am Oberschenkel und ziehen es gestreckt Richtung Oberkörper

Gesäß bleibt auf dem Boden

Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann Beinwechsel

Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken

Nehmen Sie als Erleichterung ein Handtuch zur Hilfe, ziehen Sie mit dem Handtuch das Bein Richtung Oberkörper



19. Vorderseite

F

Dehnung Oberschenkelvorderseite

Stellen Sie sich aufrecht hin
Beine sind leicht gebeugt
Bauch und Po fest anspannen
Brustbein nach vorne oben richten
Schultern nach hinten unten ziehen
Winkeln Sie das linke Bein an
umfassen Sie mit der linken Hand den Fuß und ziehen Sie ihn langsam Richtung Gesäß
Die Knie berühren sich
Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann Beinwechsel
Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken

Nehmen Sie als Erleichterung ein Handtuch zur Hilfe, ziehen Sie mit dem Handtuch den Fuß zum Gesäß



20. Haltung

F

Dehnung Brustmuskel, Schultergürtel

Stellen Sie sich aufrecht hin

Beine sind leicht gebeugt

Bauch und Po fest anspannen

Brustbein nach vorne oben richten

Schultern nach hinten unten ziehen

Fassen Sie beide Hände hinter dem Körper und heben Sie die Arme weiter Richtung

Decke! Oberkörper bleibt aufrecht!

Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten

Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken



21. Taille

F

Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin
Beine sind leicht gebeugt
Bauch und Po fest anspannen
Brustbein nach vorne oben richten
Schultern nach hinten unten ziehen
Strecken Sie den rechten Arm hoch nach links
Stützen Sie sich mit der linken Hand in der Taille ab
Hüfte bleibt in der Mitte!
Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten
Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken



22. Aufrichtung

Dehnung Brustmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin
Beine sind leicht gebeugt
Bauch und Po fest anspannen
Brustbein nach vorne oben richten
Schultern nach hinten unten ziehen
Strecken Sie beide Arme leicht angewinkelt in Schulterhöhe zur Seite
Daumen zeigen nach hinten
Arme etwas nach hinten ziehen
Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten
Mit jedem Ausatmen bewusst und vorsichtig die Dehnung verstärken

