

Press RESET! Mobility - Flows und natürliche Bewegungen

BORN TO MOVE - Keep it simple - Du brauchst nur Dich, den Boden & positive Gedanken.

Der Mensch ist gemacht, um sich zu bewegen! Finde den Weg zurück in einen gesunden und natürlichen Körper, durch ein einfaches RESET. Es geht nicht um harte Workouts und viel Schweiß, es geht um dich und um Bewegung. Durch natürliche Bewegungsmuster deinen Körper und deinen Geist resetten und aufbauen, in einfachen Flows.

Die wichtigste Beziehung in unserem Leben ist die zu uns selbst!

Orientiere dich beim Training mehr an unserer Natur/ Evolution und unseren Genen. Mache im Training, das wofür unser Körper geboren wurde. Mache, was unsere Vorfahren schon immer gemacht haben und was in uns verankert ist. Wir sind Primaten, in uns steckt die ganze tierische Natur. Press Reset - zum Ursprung zurück.

Nutze verschiedenen Bewegungsmuster, nutze komplette ROM, variiere, Spiele mit deinem Körper, der Range, dem Tempo und mit der Komplexität von Bewegungen.

Es geht nicht um Übungen, es geht nicht richtig oder falsch. Es geht um vielfältige Bewegung! Gehe über das übliche Bewegungsmaß hinaus, denn das ist die beste Verletzungsprophylaxe!

Nutze einfache Bewegungen, die sicher sind, leicht zu lernen und doch fordernd und funktionell. Nutze Regressionen und Progressionen.

Press RESET, komme zur ursprünglichen Bewegung & Stärke zurück, körperlich und geistig. Starke deinen gesamten Bewegungsapparat und dein Nervensystem – ungezwungen, spielerisch und variantenreich. Ohne Regeln, bewege dich aus dem Bauch heraus, probiere, teste ohne vergleiche mit anderen. Press RESET ist unabhängig von Alter, physischem oder psychischem Befinden. Erinnerung deinen Körper daran, was er kann und wofür er geschaffen wurde! Vielfältige Bewegung! Wir nutzen die natürlichen Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungen und verschmelzen sie idealerweise zu einem Flow.

Normalerweise bewegen wir uns im Stand fort, die Schwerkraft wirkt von oben auf unsere Hüfte. Unsere Hauptsysteme sind die Augen, der Gleichgewichtssinn und das Hören – auf diese Sinne verlassen wir uns am meisten – verändere diese Ausgangsbasis. Setze die Zweibeiner Dominanz aus im Vierfüßler, erhalte mehr Feedback über die Extremitäten, die Kontakt zum Boden haben. Unser Oberkörper wird stärker belastet als im Stand. Zudem unterbinden wir durch diese Position unsere angeborene Seitigkeit.

Pros:

Spielerische und natürliche Bewegungen / Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere des Rumpfes / Steigerung der Koordination und des HKS / Lösung des fasziellen Gewebes (SMR durch rollen auf Boden) / Aktivierung natürlicher Bewegungsmuster, Bewegungen erfolgen zudem rückenfreundlich und bodennah, das gibt dem Gehirn Sicherheit und dein Gehirn gibt dir durch diese Sicherheit viel mehr an Bewegung und Kraft frei. / Verändere und variiere in deiner ROM, wir können hier unsere komplette Range of Motion spielerisch ausleben. / Es werden keine Geräte benötigt, lediglich etwas Platz / Bleibe immer achtsam mit dir und deinem Körper, spüre nach was er zulässt und was nicht.

Wie kann ich das Training steuern?

Wiederholungszahl / Bewegungsradius / Belastungszeit / Distanzen / Tempoveränderung

Spiele Bewegungen in verschiedenen Positionen durch - Rücken-, Bauch-, Seitenlage, sitzend, Vierfüßler, kniend, stehend

WICHTIG!

Find fun ways to Move! Habe SPASS an Bewegung und denk nicht zu viel nach.

Fokus statt Zerstreuung – in dieser Zeit zählst zu 100% nur du.

Atemkontrolle

Die richtige Atmung ist sowohl beim Training als auch im Alltag wichtig.

Durch unseren Alltag neigen wir zur thorakalen Atmung, diese verstärkt sich durch Stress

→ unsere Lunge wird dadurch leider nicht komplett belüftet.

Idealerweise sind Bauch und Brust beteiligt

→ Krokodilatmung „Crocodile Breathing“ in Bauchlage

→ Atmung in Bauch, Brust und Flanken, O₂ geht hoch

Übung Versuche auch hier mal in die gestackte Position zu finden.

Übung in Rückenlage

Maximal ein, maximal aus und deine Rippenbögen ziehen zur Hüfte

Rückenlage (Beine aufgestellt)

Hände auf Bauch/Brustbein, in die Flanken und dann bewusst dahin atmen (Kiefer locker, Zunge unten) / Hände über Kopf lang, Beine angestellt (Atmung wieder wie entsprechend)

- Kopfbewegungen re/li - Kopf nicken (Kopf am Boden halten) - Kinn ran, Kopf hoch und halten - Füße: Point & Flex & Circle

Rückenlage Beine lang

- im Wechsel ein Bein lang am Boden, nacheinander ein Bein ran ziehen - wie oben, hinteren Oberschenkel halten und ran ziehen (Bouncen in alle Winkel) - gestrecktes Bein im Wechsel ran ziehen - 1 Bein am Boden ran ziehen, Knie nach außen fallen lassen und über außen am Boden wieder zurückschieben (Fußspitze Gegenbein zeigt nach oben)

Rückenlage und Bein 90°

Air Walk, im Wechsel ein Bein nach oben strecken / gebeugt Position (90/90 Position) die Beine nach re/li kippen lassen / Rückenlage, die Beine lang und dann nach re/li kippen lassen

Rückenlage, re Bein aufgestellt und Li Bein/Li Arm lang.

Re Arm auf Schulterhöhe ausgestreckt / mit dem re Arm soweit nach li drehen wie es geht, rechtes Knie zeigt immer zur Decke / Dann die andere Seite.

Rückenlage (Knie ran ziehen) → Eggroll

rollen dich nach re/li, Kopf liegt auf dem Boden und dein Nacken dreht sich mit.

Der Blick geht noch weiter zur Gegenseite (langsam und reinspüren)

Rollen über die Längsachse

über die Arme / über die Beine

Bleib in Bauchlage

Krokodilatmung

zurück in Rückenlage

Käfer ganz langsam und weit und bewusst (Kontrolle in der Mitte – zuvor Stack aufbauen)

leicht drehen und Käfer auf der li/re Seite, dann wechseln / Käfer in die Diagonale

/ Bridging (Ellbogen + diagonaler Fuß drücken in den Boden) diagonal Hand, Bein Hüfte heben

Rollen vor/rück variere beim Aufrichten

Schneidersitz (BWS aufrollen und abrollen)

Butterfly re und li rum

Grätschsitz bleibt

Hände schieben ganz weit nach re/li / Hände schieben ganz weit nach vorne/hinten (nimm den OK mit)

Bearsit langsam die Beine nach re/li / Hände aufgestützt / ohne Hände / ein Knie bleibt maximal lange am Boden / + Hüfte heben

Rollen zurück in Rückenlage

Über Arme in Bauchlage und zurück / Über Beine in Bauchlage halten / In Bauchlage 10x tief in den Bauch atmen

Rückenlage

Bridging, re Hand schiebt diagonal nach hinten li (Hüfte mit heben)

In den Sitz 90/90 Position

mobilisieren (WS drehen) / Wechsel von re nach li

rollen über den Rücken

Rollen und Füße versetzt stellen und die Hocke / in den Stand kommen ca. 15x

Stand

Sprunggelenke „ankle Dance“ / Mobilisieren Sprunggelenk

Cross Crawl im Stand

Diagonal tappen für die Gehirnhälften und dabei re/li herumdrehen

Gehen

auf der Außenkante der Füße vor und rückwärts / auf der Innenkante der Füße vor und rückwärts

Oberkörper mobilisieren

Ab- und Aufrollen gerade + über die Seiten

Abrollen + Inchwalks

Wechse Stütz und Downwarddog / herabschauender Hund + tiefe Atmung BWS / Fersen heben und senken (1 Ferse tief) / Mobilisieren BWS (kreisen) / Awakening Dog (Runder Rücken, vor, Kobra, nach hinten und wieder Hund)

Bauchlage + Arme auf Schulterhöhe

Beine setzen zur anderen Seite über, rotieren / Schwimmer/ Schwertzieher / Arme lang ausstrecken und nach vorne oben heben (90°) / Arme 90° neben der Schulter ablegen und aus einem „Weizenglas“ trinken re/li

Vierfüßerstand

Cat & Cow super slow / Mobilisation Handgelenken / Rocking / Rocking mit vorsetzen des Fußes / Schulterblattliegestütz / Aufdrehen und „enden“ in verschiedenen Positionen

Wandern in den Stütz

und durch den tiefen Squat in die Brücke

Tiefer Squat

Circle / Knie tappt vor / wandernde Bewegungen von re nach li

Bugroll

Ellbogen am Inneren Oberschenkel lassen und rollen

Flow #1

Rocking in den Liegestütz / Rocking + Liegestütz + ein Bein setzt über / Rocking + Liegestütz + Bein setzt über + Ok dreht auf in den Sitz / Bewegung oben halten und nur nach re/li drehen / + am Ende die Hüfte heben / Rocking + Liegestütz + Bein setzt über + ok Heben + Hüfte heben als Flow

Flow #2

Squat tief / vorwandern in den Stütz / Fuß langsam ransetzen + Arm dreht auf + Ellbogen tief + Hinsetzen, Knie fallen lassen und OK gegen Drehen + zurück + tief auf das lange Bein kommen und dehnen / zurück in den Squat + Hände unter die Füße und Po heben.

Mini Flow 10min

Abrollen, wandern in den Stütz. Langsam herabschauender Hund + einen Fuß mit neben die Hand ziehen. Aufdrehen und eindrehen. Langsam herabschauender Hund + anderen Fuß mit neben die Hand ziehen. Zurück in den Stütz und langsam ablegen. Arme zur Seite ablegen, rechtes Bein dreht nach links – mitte – alle Extremitäten heben. Linkes Bein nach rechts, zurück– alle Extremitäten heben. Langsam in den Stütz, zurück wandern in den Stand. Ausfallschritt zurück re + Rotation, Single leg Deadlift. Ausfallschritt zurück li + Rotation, Single Leg Deadlift. Schwimmer und unten Ellbogen vorziehen, Schwimmer und oben Ellbogen vorziehen.

Von vorne, langsam und immer wieder im eigenen Flow.

Hürdensitz, hinteres Bein lang nach vorne holen und ablegen und dann auf die Knie hochkommen. Re/li Seite wechseln. Bewegung größer und schneller, variieren und Hände mit nach vorne nehmen. Schnellerer Wechsel.

Beast im Wechsel re/li neben die hand stellen (wenn du vorne bist, bewege dich, drehen, Lunge, rotieren Hüfte)

Rocking Position und dann über eine Seite abrollen und drehen und wieder in die Rocking Position kommen. Dann Variiere Tempo, Bewegung der Beine, anders ankommen und dann zurück in die Rocking Position)

Kick Through. Vierfüßer und re/li durchschieben. Langsam, schnell mit kleinem Hops (kann auch größer werden). Pause zB im Herabschauenden Hund und wieder starten.

Transition vom Vierfüßer in die Crabposition (unter dem Körper durch wechseln), zwischendurch gehen, auch mit einem größeren Hops verbinden.

Cool Down

Liegen und bewusst atmen und spüren. / Dehnen (Knie aneinander ablegen und ranziehen, nach re/li fallen lassen) / Seitlage Knie übereinander und Hand über den Körper und über den Kopf zurück. / Halten und in die Brezel. Re/li. / Hinterkopf über die Matte bewegen. Bewusst und langsam. Kinn variieren.

Atemtraining / bewusst ein und aus. 4 Ein – 4 halten – 4 aus – 4 halten