

Franklin-Methode®

&

Aktivierung tiefer Rückenmuskeln



mit Christiane Greiner-Maneke

www.rueckengesundheit-im-harz.de





Franklin-Methode® & Aktivierung tiefer Rückenmuskeln



Auf beide Bälle setzen und langsame Bewegungen durchführen und dabei das Steißbein vor- und zurückschwingen lassen.

Mit dem Steißbein direkt auf den Ball setzen und vorsichtig bewegen.

Diese Übungen können auch im Schneidersitz oder jeglichen anderen Sitzposition im Yoga am Boden sitzend durchgeführt werden!



Die Schlaufen von den Händen werden an den Füßen angelegt und hinten über das Kreuzbein legen.

Auf- und Abrollen der Wirbelsäule Federn in vorgebeugter Haltung aus der Lendenfaszie heraus.



Franklin-Methode® & Aktivierung tiefer Rückenmuskeln



Führe Knie und Ellenbogen zusammen und strecke sie variabel wieder voneinander weg in die Diagonale, nach vorne oder/und vor und rück in die Standwaage.



Knie, Kopf (oder Stirn) und entgegengesetzten Arm zusammenführen und voneinander wegstrecken.

Mit dem roten Franklin Elastiband werden gleichzeitig die Faszien aktiviert (durch den Druck des Bandes auf das Gewebe), die Muskeln gekräftigt (durch den Widerstand des Bandes) und die Gelenke mobilisiert (Zug und Druck führen die Gelenkbewegungen).

Einige Anlegetechniken und Übungsvideos mit dem Franklin Elastiband, sowie mit anderen Produkten der Franklin-Methode®, sind auf unserem Youtube-Kanal der Sportszeugs GbR zu finden.