

Ganzkörpertraining auf dem Spinefitter

In diesem Workshop wird der „Spinefitter“ als vielseitiges Trainingsgerät vorgestellt. Dabei werden gezielt kleine, gelenksnahe Muskeln rund um die Wirbelsäule aktiviert, fasziale Strukturen gelöst, die Wirbelsäule mobilisiert und die Bauchmuskulatur differenziert trainiert. Zahlreiche weitere Übungen und Variationen auf dem „Spinefitter“ werden erarbeitet, sodass ein abwechslungsreiches und funktionales Training entsteht. Es werden viele weitere Bewegungsmöglichkeiten vorgestellt, unter anderem auch Pilates-Training auf dem „Spinefitter“.

Ritual zum Ankommen im Hüftgelenksbreiten Stand

- Hüftgelenksbreiter oder hüftgelenksschmaler Stand
- Stehen und Wahrnehmen, ohne zu werten
- Konzentration auf sich
- Gedanken ziehen lassen
- für 30 – 90 Sekunden bei mir selbst sein

Stehen auf dem Spinefitter in verschiedenen Positionen



- auf beiden Füßen im Grätschstand
- mit geschlossenen Füßen
- Schrittstellung
- Auf einem Bein

Liegen auf dem Spinefitter in Rückenlage



- Kopf auf einem Ball lagern und die Arme liegen auf dem Boden
- Beine im Wechsel abheben, dann beide
- Beine auf dem Boden, Arme im Wechsel und gemeinsam anheben
- Beine und Arme gemeinsam abheben

Pilatesübungen auf dem Spinefitter



- Single leg Stretch
- Korkenzieher
- Dead Bug
- Beinkreise

Mit dem Kreuzbein-Bereich auf dem Spinefitter liegen



- nach rechts und links Rollen und die schräge Bauchmuskulatur kräftigen
- Ball in die Augenhöhle legen
- Stirn abrollen

Abschluss-Ritual

- Was hat sich im Laufe dieser Workshops verändert?
- Was hat Dir besonders gutgetan?
- Was war eine neue Erfahrung für Dich?
- Wie hast Du Dich während der Weiterbildung gefühlt?
- Hat sich irgendetwas bei Dir verändert, besonders mit dem Fokus Beckenboden?
- Gab es Momente und Unterrichtselemente mit denen Du gar nicht zurechtgekommen bist?
- Was möchtest Du bewusst abspeichern?
- Was würdest Du regelmäßig in Deinen Alltag und Deinen Unterricht integrieren?

Weniger ist mehr!

Weiterführende Literatur: www.bewegte-Achtsamkeit.de

Fragen unter: maneke-christiane-sport@web.de

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE> (Gutscheincode 10% -CHRISTIANEMANEKE)