

Yoga und Franklin-Methode®



mit Nicole Ohme

www.nicoleohme.com





Yoga und Franklin-Methode®



Der Ball wird unter den rechten Sitzhöcker gelegt. Langsam, mit kreisenden Bewegungen wird die Muskulatur um den Sitzhöcker massiert. Seite wechseln.



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



Der Ball liegt zwischen Sitzhöcker und Steißbein. Mit kleinen kreisenden Bewegungen die Muskulatur des Beckenbodens massieren.



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!



Yoga und Franklin-Methode®



Mache langsam einen Katzenbuckel gegen den Widerstand des Bandes und komme wieder zurück.



Komme in die Päckchenhaltung und dann zurück in den Vierfüßlerstand.



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



Sonnengruß A oder B mit dem Franklin Elastiband unten, in der einfachen Variante, angelegt.



Yoga und Franklin-Methode®



Hebe und senke die Schulter. Führe die Bewegung vom rechten Schulterblatt aus. Das Schulterblatt gleitet am Brustkorb nach oben und unten.

Lasse im Wechsel das rechte Schulterblatt am Brustkorb nach vorne außen von der Wirbelsäule weg und nach hinten zurück zur Wirbelsäule gleiten.

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.