

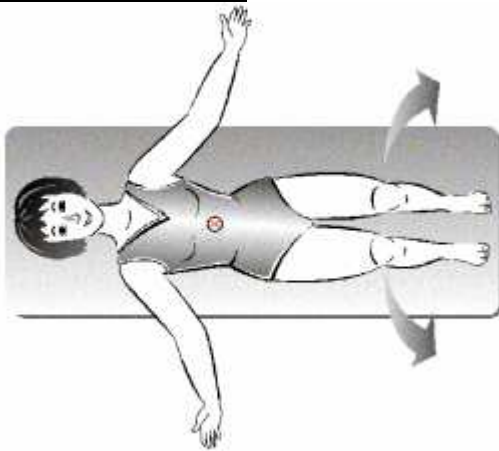
Datum 13.10.2011

Beckenwahrnehmung / -mobilisierung

Übung für:

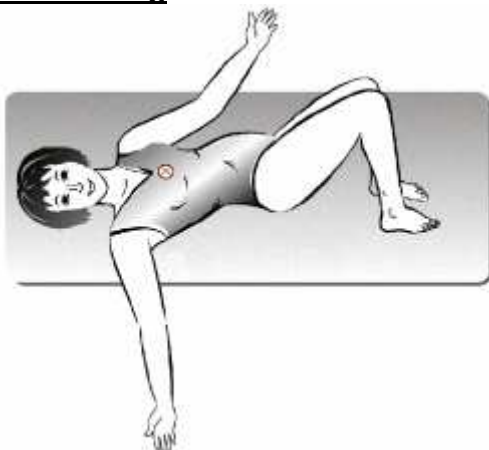
Ziel: Kennen lernen der Anatomie des Beckens und des Beckenbodens

Ausgangsstellung



- In Rückenlage liegend mit angestellten Beinen.
- Stellen Sie sich ein Zifferblatt einer Uhr vor und pendeln Sie mit geöffneten Knien (bleiben auch geöffnet) langsam nach rechts und im Wechsel nach links, so dass das Gewicht des Beckens auf die „3“ bzw. „9“ gelegt wird.
- Die geöffneten Knie so weit es geht zur Seite neigen.
- Darauf achten, dass die Übung langsam, mit einem leichten bis mittleren Zug ausgeführt wird. Auf keinen Fall sollte ein Schmerz verspürt werden!

Endstellung



- Wenn Sie schon etwas geübter sind, können die Knie am Ende der Bewegung ruhig den Boden berühren.
- Aber vergessen Sie nicht, die Übung sollte ohne ein Schmerzgefühl ausgeführt werden!

Erwartungshaltung:

Das Becken soll differenziert bewegt werden können. Es soll sich ein deutliches Wärmegefühl in der Lendenwirbelsäule entwickeln.

Übungsausführung:

Die Beine und das Becken werden in langsamer Übungsausführung im Seitenwechsel durchgeführt. Nie den Atem anhalten, immer fließen lassen! Während der Übung darauf achten, dass die Wirbelsäule Kontakt zum Boden hat!

Wiederholungen	10x		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	8x / Seite		Intensität	40%