INTAX racingteam 2017

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

McKenzie-Bewegungen

- Bewegen des Kopfes nach hinten
- Beugen des Kopfes nach vorne
- Seitneigung des Kopfes nach rechts

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

McKenzie-Bewegungen

- Seitneigung des Kopfes nach links
- Rotation des Kopfes nach rechts
- Rotation des Kopfes nach links

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Lendenwirbelsäule
→ Keine Angst vor dem bösen Hohlkreuz!!

- Überstreckung des Rückens nach hinten
  (Stand oder Bauchlage)
- Seitneigung nach rechts
  (Arme seitlich Richtung Knie führen)
- Seitneigung nach links
  (Arme seitlich Richtung Knie führen)

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Rotation

- nach rechts/links

Gesamtbeugung als Gegenbewegung

- Ein- und Aufrollen (versuchen Wirbel für Wirbel rund zu werden)

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Stabilisationstraining (Verhindern von ungewollten Bewegungen)

- Einbeinstand rechts
- Einbeinstand links
- Einbeinstand Variationen (Augen zu / weiche Unterlage)
- Ausfallschritte mit plötzlichem Stopp rechts
- Ausfallschritte mit plötzlichem Stopp links

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Stabilisationstraining (Verhindern von ungewollten Bewegungen)

- Hackbewegung über Kopf (Variation Oberkörper vorgebeugt)

- Vierfüßler Stand rechter Arm u. linkes Bein ausstrecken
- Vierfüßler Stand linker Arm u. rechtes Bein ausstrecken

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Stabilisationstraining (Verhindern von ungewollten Bewegungen)

- Seitstütz statisch rechts
- Seitstütz statisch links

- Plank statisch (Variation auf Knien)

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Klassische Kräftigung

Nacken

- Hände gegen die Stirn drücken
- Hände gegen den Hinterkopf drücken
- Hand gegen die rechte Kopfseite drücken
- Hand gegen die linke Kopfseite drücken
- Rotation rechts gegen Druck der Hand gegen Kinn seitlich
- Rotation rechts gegen Druck der Hand gegen Kinn seitlich
- In Rückenlage Kopf abheben (so lang bis das Kinn abweicht)

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Klassische Kräftigung

Rücken

- Überstreckung in Bauchlage (Ohne Schwung!)
- Rückenlage Fersen aufgestellt und Po abheben (Bridging)

- Kniebeuge tief (Arme nach oben. Arme dürfen nicht nach vorne Wandern)

Grundsätzlich gilt: Kopf immer in Retraktion (Kinn nach hinten / leichtes Doppelkinn)

Fascial Release

Tennisballmassage

- Pobacken
- Schulterblätter
- Lendenwulst

DANKE FÜR EUREN EINSATZ!

&

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN ☺