

Beckentwist

Im Gegensatz zu dem Schultergürtel verfügt der Beckenring über eine geringe Beweglichkeit, das liegt daran, das er in erster Linie für die Stabilität sorgen soll. Eine gesteigerte Beweglichkeit hilft Verspannungen im unteren Rücken vorzubeugen.

Wiederholungen: Vor und zurück, rechts und links sind jeweils als eine Bewegung zu sehen. Wiederholen Sie jede Bewegung 10 – 15 mal. Sinnvoll ist diese auf 3 Sets á 15 Bewegungen zu steigern.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin und versuchen Sie den Oberkörper zu fixieren während Sie das Becken vor und zurück bewegen. Wenn Sie das Becken nach vorne bewegen merken Sie, wie die Krümmung der Lendenwirbelsäule abnimmt, bei der Rückwärtsbewegung nimmt sie zu.



2. Als Erweiterung bewegen Sie nun das Becken zur Seite und versuchen Sie dabei den Oberkörper so ruhig wie möglich zu halten.