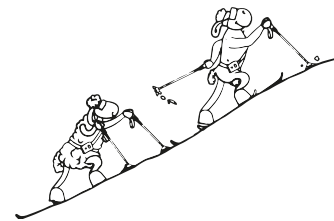


ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 5



HALTE DICH GESCHMEIDIG

NR.	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	HÜFTGELENK KREISEN Beweglichkeit Hüfte	Aufrechter Stand, Knie hochführen, Hüfte nach außen öffnen, gebeugtes Bein 90° drehen und nach hinten führen; vorwärts und rückwärts rotieren.			
2	TIEFE HOCKE Beweglichkeit untere Extremitäten	Aus dem aufrechten, schulterbreiten Stand so weit wie möglich in die tiefe Hocke gehen und in dieser Position einige Sekunden verharren.			
3	ROTIERENDER STACHEL Kombinationsübung Beweglichkeit	Unterschenkel sollte vorne im 90° Winkel abgelegt sein. Dann Oberkörper nach hinten-oben öffnen und rotieren. Becken dabei stabil und so nahe wie möglich am Boden halten.			
4	90/90 VORBEUGE Beweglichkeit Hüfte	Im Sitzen den Oberkörper nach vorne bewegen. Bauchnabel sollte sich dem Knie annähern, Rücken dabei nicht abrunden.			
5	90/90 VORBEUGE Beweglichkeit Hüfte und Wirbelsäule	Im aufrechten Sitz Oberkörper nach links und rechts rotieren. Der Fokus liegt dabei auf der Rotation zum hinteren Bein.			
6	90/90 TRANSITION Kombinationsübung Beweglichkeit	Im aufrechten 90/90 Sitz von der linken zur rechten Seite wechseln. Oberkörper dabei immer so aufrecht wie möglich halten.			