

Der FaYo Earth Flow 2.0

Erster Durchgang mit Erklärung+Partnerübungen, Schlaufe, Rolle

- 1 a Rückenlage**, entspannen, loslassen, Bauchatmung, Brustatmung, Vollatmung,
- b Körperrückseite aktivieren, Handrücken, LWS, Fußsohlen zum Boden**
- c Wirbelsäule ausrichten**, auf dem Rücken liegend
- d Augen alle vier Richtungen**, verstärken mit Fingerbeeren

- 2 a Rückendehnung**, erst Arme hoch, Variante andersrum Pflug, auf der Faszienrolle
- b Stellung Tisch**
- c Schulter und Bizepsdehnung**. Erst Arme hoch. Lang ziehen! Variante mit Übungsschlaufe
- d Rückwärtsplanke**

3 Zwerchfell –Erst Arme hoch, drei mal, Atemvolumen vergrössern. (*Bauchatmung, Umkehratmung 4 mal*)

4 Handbeuger, Vierfüßlerstand Variante mit Keil, (*Handstrecker*)

- 5 a Vordere Rumpfdehnung -Hüftbeugeröffnung** -, Hals lang, Varianten Beinstellung, Knie seitlich (-Faszienrolle darunter)
- b Stellung Kind–**
- c Latissimus**. Arme gestreckt, Faszienrolle. Übergang zur nächsten Übung ist hohe Planke
- d Innere Beinanzieher Adduktoren**

6 a Gesäßmuskeldehnung (Hüftöffner?). Zwei Varianten.

Faszienrolle unterlegen. Variante Oberkörper nach oben hinten, nach unten, -anspruchsvoll ist rotieren Ellbogen an Fußsohle mit Händen aneinander. Übergang zurück in Planke.

7 a Brustmuskel. Übergang Planke, Ende Planke

b Armstrecker

8 Hüftbeuger, Quadrizeps. Po anspannen um das Becken aufzurichten. Variante seitlich liegend, beide gleichzeitig, mit Faszienrolle, Übungsschlaufe

9 Fersensitz, Hände auf Herz, atmen. Augen schließen,

Rückneigung nach hinten kippen bis Dehnung zu spüren ist. Sich mit Händen am Boden öffnen. Mit Händen oder Ellbogen oder gar nicht abstützen. Sich aufrichten, Variante Faszienrolle unter Zehen

10 Kopfwender Trapezius Schulter Nacken, HWS begradigen, Variante sich am Bein festhalten

11 a Beinbeuger. Erst Rücken gerade Arme hoch, dann runter. Links, rechts, beide. Variante mit Rolle oder Übungsschlaufe, einfacher auf Fayorolle sitzend, oder unter den Knien

b Wade aus der Stellung herabschauender Hund.

12 Sitzend: Atmung, Umkehrhaltung

Krafttraining:

Planke alle vier Seiten, Paloff Press, Hiplift und weitere Plank Variationen, Liegestützen, Bodenrudern