

Athletic Rituals® - Athletic Flow

Schwerpunkt Rücken

Dieses sanfte Beweglichkeits- und Haltungstraining ist so aktuell wie nie zuvor. Im Mittelpunkt dieses Wohlfühl-Programms stehen die Versorgung und Bewegung der Gelenke – speziell der Wirbelsäule in all ihren Bewegungsrichtungen. Die umgebende Muskulatur und die bindegewebigen Strukturen werden durchflutet und versorgt – mal mit großkettigen – mal mit segmentalen Bewegungsreizen. So können sich Verspannungen und beginnende Verklebungen lösen und ein Wohlgefühl einstellen.

Die individuelle Beweglichkeit kann durch verschiedene Faktoren begrenzt sein. Aus diesem Grund nimmt Athletic Flow Einfluss auf das komplexe Zusammenspiel der knöchernen, muskulären und bindegewebigen Strukturen und damit auf eine Form der „Gelenkigkeit“. Die einzelnen Rituale legen den Schwerpunkt jeweils auf ein Gelenk bzw. eine Körperregion. Dieses Vorgehen hat eine große Alltagsrelevanz, denn nicht die Nachgiebigkeit eines Muskels, sondern die Freiheitsgrade eines Gelenkes ermöglichen uns den vollen Bewegungseinsatz, auch über große Reichweiten im Alltag.

Alle Übungen sind im Bewegungsfluss, weiche Bewegungen, die ineinander übergehen und im Verbund stehen. Basierend auf der Anatomie und der Funktion der Gelenke werden alle Bewegungen, alle Bewegungsrichtungen, Gelenkaktionen miteinander kombiniert. Dies hat nicht nur eine uneingeschränkte Bewegung auf Dauer zur Folge. Durch die unbelastete, vielfältige Bewegung im Gelenk, wird verstärkt Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) produziert und der Gelenkknorpel, zum Schutz des Gelenkes, optimal versorgt.

Vielfältige Bewegungen erhöhen die Stoffwechselaktivität der Gewebe, die Viskosität verändert sich, d.h. die Gewebsarten können frei gegeneinander gleiten. Verspannte Muskeln können sich lösen, hohe Nervenaktivitäten (Schmerz) werden gemindert – der Körper wird frei und beweglich.

Athletic Flow ist für jeden offen. Sowohl der Leistungssportler als auch die Einsteigerin in Bewegungsprogramme können sich hier gleichermaßen wohl fühlen und effektiv arbeiten.

Die Musik ist weich, fließend und unterstützt das Arbeiten im Flow. Die Erfahrung zeigt, dass sich besonders $\frac{3}{4}$ Takt Musiken auf das Wohlergehen und das „Los-lassen-können“ unserer Teilnehmer positiv auswirkt.

Es wird in feststehenden Verbindungen gearbeitet, die 2 – 3 mal wiederholt werden. Der Teilnehmer kann sich so immer besser vom Trainer lösen und auf seinen eigenen Körper konzentrieren.

Masterclass (kann vom Skript abweichen)

Warm Up

Ritual BWS

Lateralflexion WS re, li, Half Ripcage Circle re – Wdh li
Flexion/Extension WS, Arme laufen mit, daraus in
Rotation WS wechseln – re Arm öffnet + schließt vorne, Wdh li
Beide Arme ziehen mit gefassten Händen nach über Kopf auf – nach re, nach li
1,5 Circle re im Wechsel mit li (Kreise an die Decke zeichnen) – Betonung BWS vor Schulter halten - im Wechsel mal rechten Armhalten – mal linken Arm zur Seite „fallen“ lassen und wieder heben – Lateralflex, dabei jeweils öffnen in Squat/Plié und wieder schließen absenken, Arme stützen auf Oberschenkel, Flex/Ex WS

Ritual Hüftgelenk/WS:

Step Leg Lift Side + Walk (im Wechsel)
Step Leg Lift Side (1-2-3) mit Verlagerung in „Squat“ (4-5-6) dadurch immer gleiche Seite Halten im Step Leg Lift Side, Abduktion und Adduktion
Abduktion und Adduktion mit Lateralflexion
Drehen in diagonalen Einbein-Frontalstand – Flex/Ex WS + Flex/Ex Hüftgelenk
hinteres Bein absetzen Beugen und Strecken im Hüftgelenk
Armcircles gegengleich zum Aufrichten

Ritual Becken/LWS:

Seitverschieben des Beckens bei geöffnetem Stand
Beckenschieben re/li im 3er Rhythmus
Flexion – Extension LWS – Aufrollen in den Stand

Ritual Schulter/WS:

Innen- und Außenrotation im Schultergelenk re – Frontalarmkreis re, Wdh li
beidarmige Innen- und Außenrotation im Schultergelenk - Frontalarmkreise
Windmill Arms im Wechsel – anhalten (ein Arm oben – ein Arm unten) – gegengleich ziehen – angehobenen Arm/Schulter nach oben – anderer Arm nach unten (hoch – tief –hoch – Frontal-Armkreis über die Seite zum Wechsel in neutrale Position – Wdh anderer Arm (Schulterblatt deutlich gleiten lassen)
Lateralflexion – Ripcage Circle – wdh andere Seite
Heben der Arme – Schulterblatt nach oben und unten gleiten lassen - Senken der Arme

Boden-Ritual

Sitz mit angewinkelten Beinen
Flexion/Extension WS

Langsitz, Stretch und aufrichten
Flex/Ex Füße, Circle aus dem Hüftgelenk
Leg Stretch im Sitz
abrollen in Rückenlage – Stretch
Rückenlage, Öffnen in Grätsche
aufrollen in Sitz
Wdh andere Seite

Ausklang

Dehnung/Entspannung

Viel Spaß!

