



BAUKASTEN

# Booty & Regulation

## Nervensystem

Ankommen & Verbindung zum Körper

- Atem & Wahrnehmung
- Going Inward
- Alternierende Nasenlochatmung
- Tägliche Habit Journal Fragen

Kleine Impulse, die dein Nervensystem vorbereiten, deinen Körper aktivieren und gezielt deine hintere Kette ansteuern.

## Mobility

Hüfte – Becken – hintere Kette

- Hip Airplane Variation
- 90/90 Hip Switch and Reach
- Quadruped Hip Mobility over Block
- Block Assisted Hip Opener

*Info*

**5-20 Minuten flexibel,  
je nach Tagesform.**

**Ein Modul oder 1-2 Übungen  
daraus reichen vollkommen –  
alles andere ist Bonus :-).**

## Booty

Gezielte Ansteuerung

- Bodyweight Hip Thrust
- Seated Banded Abductions
- Step Ups
- Banded Lateral Step Hold



# Nervensystem

## Atem & Wahrnehmung

- Blick in die Ferne richten
- Wahrnehmen, was du siehst & hörst
- Aufmerksamkeit auf den Atem lenken

→ 1–2 Minuten

## Going Inward

- Aufmerksamkeit bewusst in den Körper lenken
- Spannungen wahrnehmen
- nichts verändern, nur beobachten

→ 1–2 Minuten

## Alternierende Nasenlochatmung

- Schließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme tief und ruhig durch das linke Nasenloch ein.
- Schließe nun das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, halte den Atem für einen kurzen Moment an und öffne das rechte Nasenloch. Atme langsam und vollständig durch das rechte Nasenloch aus.
- Atme nun tief durch das rechte Nasenloch ein, schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und öffne das linke Nasenloch. Atme langsam und vollständig durch das linke Nasenloch aus.

## Tägliche Habit-Journal-Fragen

- Was habe ich heute für meinen Körper getan?
- Wie habe ich mich körperlich & mental gefühlt?
- Was würde ich morgen gern genauso oder anders machen?



# Mobility



## Hip Airplane Variation - 45 degree Upper Range

- Stand auf einem Bein
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Becken kontrolliert öffnen und schließen
- Bewegung klein und geführt halten

→ 5–6 Wiederholungen pro Seite



## 90/90 Hip Switch and Reach

- Sitzen in 90/90 Position
- Knie kontrolliert von Seite zu Seite führen
- Oberkörper rotiert aktiv mit
- Mit dem Oberkörper nach vorne lehnen und Arme dabei seitlich halten

→ 5–6 Wiederholungen pro Seite



## Quadruped Hip Mobility over Block

- Vierfüßlerstand, Yogablock seitlich neben Knie platzieren
- Ein Bein bleibt stabil
- Das andere Bein kontrolliert nach außen/oben bewegen
- Hüfte bleibt möglichst ruhig

→ 5–6 Wiederholungen pro Seite



## Block Assisted Hip Opener

- Mit einem Sitzbeinhöcker auf Yogablock setzen
- Oberkörper nach vorne lehnen und am Fußrist festhalten
- Das andere Bein bleibt seitlich abgewinkelt
- Knie jetzt so weit wie möglich nach oben führen und wieder zurück

→ 5–6 Wiederholungen pro Seite





# Kraft & Aktivierung



## Bodyweight Hip Thrust

- Schultern erhöht, Füße stabil am Boden
- Becken kontrolliert anheben und Rippen unten lassen
- Fokus auf Gesäßspannung oben

→ 12-15 WH



## Seated Banded Abductions

- Aufrecht sitzen, Band knapp oberhalb den Knien
- Füße stabil am Boden
- Knie kontrolliert gegen das Band öffnen
- konstante Spannung

→ 15-20 WH



## Step Ups

- Ein Fuß erhöht, ganzer Fuß stabil aufsetzen
- über die Ferse nach oben drücken
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- kontrolliert wieder absenken

→ 8-12 WH



## Banded Lateral Step hold

- Band oberhalb der Knie positionieren
- Oberkörper leicht nach vorne lehnen
- Schritt zur Seite, Spannung halten
- Knie stabil nach außen führen
- Wieder zurück steigen

→ 6-8 Wiederholungen pro Seite