

Virtuelle Übungskarten
für Dein Training.

Übungshinweise für mehr
Effektivität und
Körperverständnis.

Verschiedene
Schwierigkeitsstufen und
Variationsangebote für
Deine optimale
Trainingsbelastung.

Videolink & Workout

Immer dabei, auf Handy,
Laptop, Tablet.

Für Analogliebhaber inkl.
Druckdatei.



RING Buch

Nici Mende

INTRO



Sensorik



Stabilisation



Koordination



Tooltime

fascial-coach.de



Made by
TOGU

Lerne den deepRING besser kennen.

Made by
TOGU

WORKOUT



sensorik



Stabilisation



Koordination



Tooltime

fascial-coach.de

WORKOUT
NACKEN & SCHULTER



Made by
TOGU

sensorik



Stabilisation



Koordination



Tooltime

fascial-coach.de

WORKOUT
RÜCKEN & HÜFTE



Made by
TOGU

Mit einem Klick kannst Du in ein aktives deepRING-Workout starten.

BRÜCKE



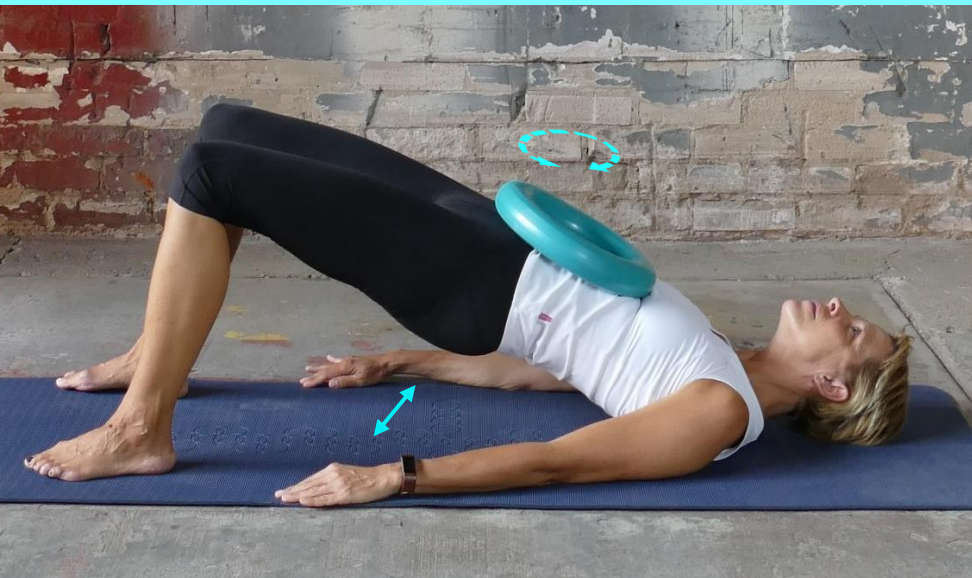
leicht



mittel



schwer



BRÜCKE

Multidirektionale Bewegungen zur Förderung der Bauch- + Rückenregion

- ✓ Ausgangspunkt ist die Rückenlage mit aufgestellten Füßen – der deepRING liegt auf dem Bauch.
 - ✓ Zunächst dürfen die Kugeln mithilfe zahlreicher Bauch- und Atembewegungen in leichte Bewegung versetzt werden.
 - ✓ Schiebe ruhig den Bauch ruckartig nach oben und lasse ihn luftleer in sich zusammensacken.
 - ✓ Wenn das funktioniert, hebe das Becken an und bringe die Kugeln in eine rotierende Bewegung. Eine multidirektionale Beckenbewegung ist hier nötig.
 - ✓ Der Rumpf sollte zwischen Entspannung und leichter Spannung wechseln.
- ± Viel intensiver wird diese Übung, wenn Du zusätzlich in eine hohe Stützposition auf Händen und Füßen wechselst. (Der KREBS)
- ± Seitliche Verschiebungen und Rotationsbewegungen erreichen weitere Gewebestrukturen. Es lohnt sich daher, so vielseitig und geschmeidig wie möglich zu trainieren.
- ! *Lagere, wenn möglich, den Kopf ohne Unterlage am Boden. Ein zu starker „Knick“ in der Halswirbelsäule kann die Bandscheiben stark belasten.*



leicht

Rotierende LWS- + Bauchbewegungen

mittel

+ Beckenbewegungen + Armhebel ändern

schwer

+ ein Bein vom Boden lösen

KORB



leicht



mittel



schwer



KORB

Mobilisation der vorderen Körperkette + effektive Oberschenkeldehnung

- ✓ Aus der Bauchlage legst Du den deepRING über den rechten Fuß und hältst ihn mit der linken Hand fest.
 - ✓ Die rechte Hand liegt vor dem Kopf am Boden und stützt die abgelegte Stirn.
 - ✓ Schaukele die Kugeln durch einen leichten Zugwechsel von Hand und Fuß. Auch ein „Winken“ von rechts nach links oder Rotieren der Kugeln ist gewünscht.
 - ✓ Spanne zwischendurch Deine Vorderseite auf und entspanne sie wieder.
 - ✓ Atme in der Aufspannung tief ein und mit der Entspannung aus.
 - ✓ Wenn diese einseitigen bzw. diagonalen Positionen einfach zu halten sind, darfst Du steigern; Z.B. beide Füße in den deepRING schieben und / oder beide Hände zum Festhalten nehmen.
- ± Durch unterschiedliches Fassen des Rings kann der Oberkörper entspannt lagern, während die Beinvorderseite gedehnt wird.
- ± Die Handposition (Daumenposition innen/außen) am deepRING ermöglicht eine angenehme Öffnung des vorderen Schultergürtels.
- ! In der Aufspannung sollte ein leichte **Korsettspannung** zur Sicherung der Lendenwirbelsäule stattfinden.



leicht

1 Hand vs. 1 Fuß

mittel

1 Hand vs. 2 Füße / 2 Hände vs. 1 Fuß

schwer

2 Hände vs. 2 Füße

KREBS



leicht



mittel



schwer



KREBS

Stabilisation/Mobilisation des Schultergürtels und der hinteren Körperkette

- ✓ Starte im Sitz mit aufgestellten Füßen – der deepRING liegt auf dem Bauch.
 - ✓ Nach einigen seitlichen Hüftbewegungen bringe die Unterarme an den Boden.
 - ✓ Mit diesem Abstützen der Unterarme startet die Reise der Kugeln etwas holprig von rechts nach links, indem die Beine und Hüfte seitlich bewegt werden.
 - ✓ Nun darf es etwas mehr werden, die Hüfte hebt, dreht, senkt sich und die Kugeln beginnen zu rotieren.
 - ✓ Je nach Bedarf stütze Dich im Verlauf der Übung auf die Hände und Füße und bewege so die Kugeln in gleichmäßigen, geschmeidigen Bewegungen durch den Ring.
- ± Viel intensiver wird diese Übung, wenn Du zwischendurch eine Hand oder einen Fuß löst und die Extremitäten ebenfalls bewegst.
- ± Auch das Überstrecken des Körpers in alle zu erreichenden Richtungen fördert Deine Mobilität und die Koordination nachhaltig.
- ± Kannst Du die stützenden Positionen noch nicht halten, übe bitte zuerst die „Brücke“.



leicht

Auf die Unterarme gestützt

mittel

Auf die Hände gestützt evtl. Einhändig

schwer

+ ein Bein vom Boden lösen

RODEO



leicht



mittel



schwer



RODEO

Multidirektionale Bewegungen zur Mobilisation/Stabilisation des Rumpfes

- ✓ Ausgangspunkt ist die tiefe Bankposition – der deepRING ruht auf dem Rücken.
- ✓ Beginne, Deinen Körper, großzügig und geschmeidig, zu bewegen und so die Kugeln in eine Richtung zu rotieren. Es ist nicht so leicht!
- ✓ Haben die Kugeln Fahrt aufgenommen, versuche, durch wechselnde Körperbewegungen, die Kugelrichtung zu beschleunigen oder diese zu verändern. Der Körper muss die verschiedensten Richtungen suchen.
- ✓ Der deepRING sollte auf dem Rücken liegenbleiben! Der Begriff `RODEO` ist hier somit nur der Bewegung geschuldet!
- ✓ Bewege Deinen Körper ca. 2 Minuten ununterbrochen und nimm dann den deepRING vom Rücken.
- ✓ In der Rücken- oder Bauchlage hast Du nun Zeit, die Reaktion der Rückenstrukturen wahrzunehmen. Spürst Du die Kugeln noch?
- ± Eine andere Rückenaktivierung erfährst Du, durch Körperbewegungen mit ruhenden Kugeln. Bewege Dich krabbelnd mit Bein-, Arm- oder Rückenbewegungen, ohne den Kugeln einen Laut zu entlocken.
- ± Hier verändert die Ringposition das Übungslevel. Der deepRING darf z.B. im BWS-Bereich lagern oder unter das Shirt gesteckt werden.



leicht

deepRING lagert unter dem Shirt

mittel

+ zusätzliche große Amplitude

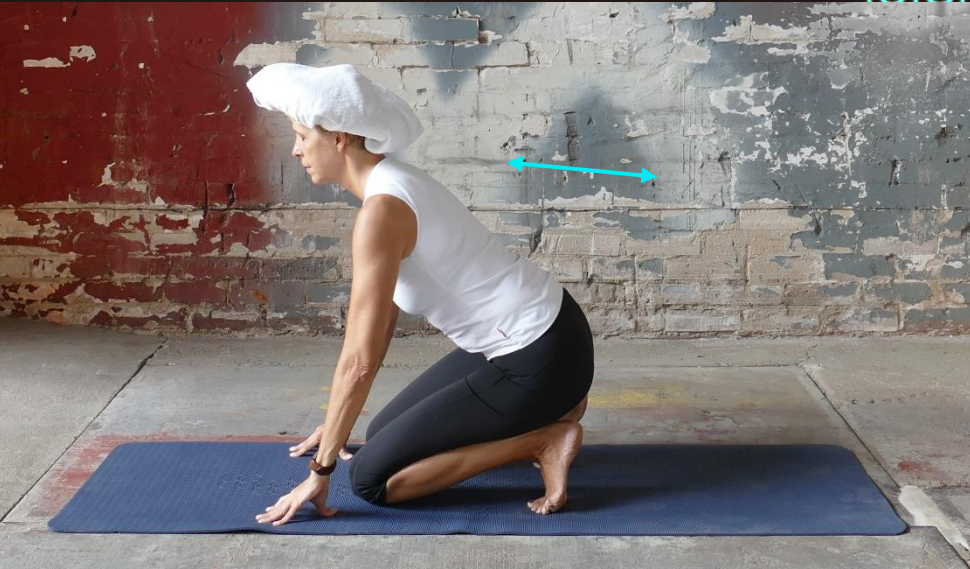
schwer

deepRING liegt frei auf dem Rücken

SCHILDKRÖTE



leicht



mittel



schwer



SCHILDKRÖTE

Feine Bewegungen zur Stabilisation des Nackens + Schultergürtels

- ✓ Ausgangspunkt ist die tiefe Bankposition – der deepRING liegt auf dem Kopf. Zur Ringlagerung empfiehlt sich ein Cap (Schirm hinten!) oder ein Handtuch (eingeschlagener Ring).
 - ✓ Beginne den Kopf geschmeidig zu bewegen und so die Kugeln schaukeln zu lassen. Recke, ähnlich einer Schildkröte, den Kopf aus dem Schultergürtel hinaus.
 - ✓ Versuche ruhig kurz die Kugeln kreisen zu lassen. Du wirst den gesamten Körper benötigen.
 - ✓ Übe dies für maximal 2 Minuten. Danach lohnt sich eine Ruhepause in der Rückenlage. Der Kopf lagert mit dem Hinterhaupt (ohne Cap!) im deepRING.
- ± Eine etwas ruhigere Methode dieser Übung ist das Schaukeln der Kugeln im Stirnbereich. Dies kann eine gute Vorübung oder alleinige Übung sein.
- ± Das Wechseln der Körperpositionen ohne Kugelbewegung (still) stellt ebenfalls eine gute Übung dar.

! *Achte bitte bei schweren Nackenverspannungen auf evtl. auftretende Kopfschmerzen. Begib dich ggf. bitte in therapeutische Betreuung.*



leicht

Wechsel vom Fersensitz zur Bankposition

mittel

+ minimales Lösen der Knie + Hüftwinke <90°!

schwer

+ langer Körperstütz

SCHEICH



leicht



mittel



schwer



SCHEICH

Feine Bewegungen zur Stabilisation des Nackens + Schultergürtels

- ✓ Setze Dir ein Cap auf oder wickle den deepRING in ein Handtuch und lege ihn fest auf den Kopf. Schmunzle ruhig, der deepRING steht Dir wirklich gut!
 - ✓ Bevor der Kopf stark bewegt wird, spüre bitte, welche Wirkung eine feine Bewegung des Kopfes / der Kugeln auf Dein körperliches System auslöst. Das Geräusch der Kugeln wird überwiegend als angenehmes Rauschen beschrieben. Es sollte für Dich unbedingt positiv sein.
 - ✓ Du kannst nun wählen: (Übungszeit max. 2 Min.)
 - ✓ Versuche z.B. Kniebeugen und große Körperbewegungen ohne deepRING-Geräusche.
Die Schwierigkeit ergibt sich aus der Bewegungsamplitude!
 - ✓ Oder: Bringe die Kugeln in eine feine, angenehme Rotation. (max. 10 Runden je Rollrichtung)
- ± Nachdem die Übung abgeschlossen ist, empfiehlt sich ein „deepRING-freier“ Gang durch den Raum. Du wirst hoffentlich feststellen ☺ der Kopf fühlt sich leichter an und der Hals länger.

! *Achte bitte bei schweren Nackenverspannungen auf evtl. auftretende Kopfschmerzen. Begib dich ggf. bitte in therapeutische Betreuung.*



leicht

Stehende, feine Kopfbewegungen

mittel

+ Körperbewegungen (2 Ebenen) + Einbeinig

schwer

+ Körperbewegungen (3 Ebenen)

WECHSEL



leicht



mittel



schwer



WECHSEL

Koordinative Schwungbewegung &

Förderung des Nackens + Schultergürtels

- ✓ Aus dem langen Ausfallschritt schwingst Du den deepRING nach vorn und zurück. Er pendelt vorerst nur auf einer Seite (* z.B. re. Bein vor, der Ring pendelt links, li. Bein vor, der Ring bleibt links).
 - ✓ Nach kurzer Eingewöhnung darf der deepRING über das Schultergelenk auswärts und einwärts gedreht werden. Spielen ist hier absolut erlaubt.
 - ✓ Hast Du dich an die Bewegung gewöhnt, wechselt der deepRING in der höchsten Position die Hand. Die Schwungseite bleibt noch gleich (*), kann jedoch später gewechselt werden.
 - ✓ Als Highlight schwinde den gesamten Körper mit. Neigen und Strecken sowie Rotieren ist gewünscht.
- ± Bei Schulterproblemen sollte ein leichtes Pendeln bis kurz vor die Schmerzgrenze stattfinden. Die Bewegungsamplitude hängt von der Schmerzgrenze ab. Nach einigen Wiederholungen wird die Schmerzzone optimaler Weise später erreicht werden. Koordinativ kann der deepRING fliegend gewechselt werden! Auch ein Beinwechsel während der Wurfphase erfordert zusätzliche Koordination.
- ! Bedenke bitte, warme Gewebestrukturen sind elastischer, daher weniger schmerzempfindlich. Achtsam bewegen!



leicht

Wechsel geradlinig / Kein Fußwechsel

mittel

Wechsel mit Rotation, großer Amplitude

schwer

Wechsel mit Schritt-, Lift- + Wurfvarianten

ISCHIAS-SCHUB



leicht



mittel



schwer



ISCHIAS SCHUB

Sensorisch, mobilisierende Bewegung für die hintere Körperkette

- ✓ Aus der bequemen Rückenlage liegt der deepRING über einem Fuß. Fasse ihn mit der gleichseitigen Hand.
 - ✓ Strecke und beuge das Bein im Kniegelenk mit einem möglichst kleinen Hüftwinkel und schauke auf verschiedenen Positionen leicht mit den Kugeln.
 - ✓ Nach einigen Wiederholungen senke das Bein diagonal über dem Körper zum Boden und folge geschmeidig in die Seitenlage.
 - ✓ Hier angekommen, schiebt/zieht eine Drehung aus der Hüfte das Hand-Bein-System vor und zurück (der Körper dreht Richtung Bauchlage und zurück bis in die Rückenlage).
 - ✓ Nach einigen Wiederholungen hebt sich das obere Bein (Knie leicht gebeugt) in der Rückwärtsdrehung zurück in die Ausgangsposition, der Rückenlage. Bein leicht beugen und diese Bewegungen als „Runde“ neu starten.
- ± Durch das Fassen des deepRINGS kann der Oberkörper entspannt lagern, somit dürfen hier die Bewegungsmuster individuell und so großzügig wie möglich variiert werden.
- ± Diagonales Fassen in der Rückenlage erreicht zusätzlich die Schulter-Nackenstrukturen.



leicht

Gleichseitig + Kniestreckung

mittel

+ Seitkippen diagonal + Hüftschieben

schwer

+ ganzer Ablauf mit Rückweg

UNENDLICH



leicht



mittel



schwer



UNENDLICH

Mobilisation & Stabilisation für Handgelenke und Schultergürtel & Nacken

- ✓ Aus einer stabilen Standposition wird der deepRING in einer Hand gehalten.
 - ✓ Beschreibe mit dieser Hand eine 8. Die Bewegung erfolgt aus dem Handgelenk und dem Unterarm.
 - ✓ Die Kugeln bewegen sich gleichmäßig hin und her, während Deine Bewegungen auf das nun leicht gebeugte Ellenbogengelenk übergreifen, um sich nach einigen Wiederholungen weiter in die Schulter und das Schulterblatt auszuweiten.
 - ✓ Je nach Wohlbefinden darfst Du die Bewegung geschmeidig erweitern und eine Oberkörperbewegung hinzufügen. Es entsteht eine unendliche fließende Bewegung.
 - ✓ Zur Dehnung der Arm-Nacken-Strukturen lege in den jeweiligen Endpositionen Pausen ein. In der deutlich spürbaren Dehnung bring mal die Kugeln mit leichten Körperbewegungen zum Schaukeln.
- ± Durch Kopfdrehungen und -neigungen zur Gegenseite erreichst Du zusätzlich die Nackenstrukturen.
- ± Bewege den Kiefer (Mund öffnen, Kinn verschieben etc.). So werden zusätzlich die Kaumuskel und sämtliche feine Halsstrukturen mobilisiert.
- ± Die gehobene Armposition erschwert die Übung. Schulterstabilisation!



leicht

Hängender Arm pendelt

mittel

+ Amplitude vergrößern + Kopfneigung

schwer

Handgelenk kreisen auf Schulterhöhe

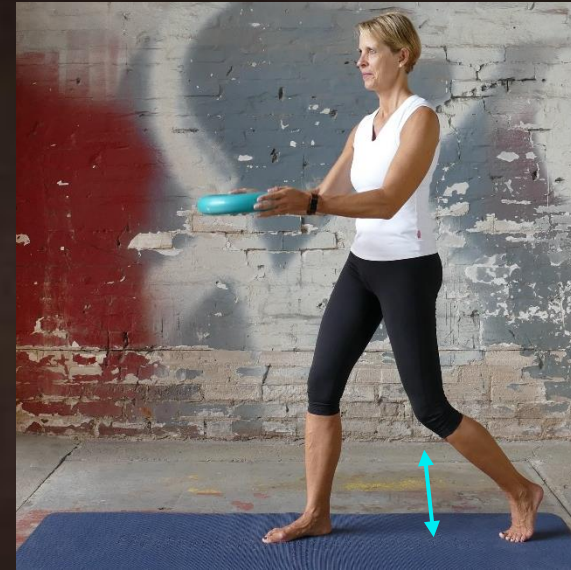
GOLDWÄSCHER



leicht



mittel



schwer



GOLDWÄSCHER

Tiefenstabilisation von Rumpf und Hüfte & Stabilisation der Beinachse

- ✓ Die Übung startet aus dem bequemen Stand auf beiden Beinen. Die Füße stehen unterhalb der Hüfte.
 - ✓ Halte den deepRING parallel zum Boden mit beiden Händen vor dem Körper, gleich einem Suppenteller.
 - ✓ Lasse nun die Kugeln im Ring gleichmäßig in eine Richtung rotieren, während die Hüftregion so still wie möglich gehalten wird. Mit der Dynamik steigt der Anspruch dieser Übung.
 - ✓ Zur Eigenkontrolle kannst Du diese Übung ausführen, während Du rückwärts an der Wand stehst. 4 Kontaktpunkte => Kopf, Schulterblätter, Hüfte und möglichst die Fersen halten Wandkontakt!
-
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt, je weiter die Arme vom Körper weggestreckt werden.
 - ± Auch die Neigung aus der Körperachse ändert die Intensität der Übung. Neige Dich vor oder zur Seite, während Du arbeitest und spüre die Veränderung der inneren Spannung.
 - ± Mit weit aufgestellten Beinen erleichterst Du die Übung.
 - ± Ausfallschritte und Einbeinstand erschweren die Übung und den Anspruch auf die Beinachse.



leicht

Paralleler Stand auf zwei Beinen

mittel

Ausfallschritt + ggf. deepRING hochkant

schwer

Einbeinstand + Oberkörperbewegungen

ZIRKEL



leicht



mittel



schwer



ZIRKEL

Tiefenstabilisation von Rumpf und äußerer Hüfte

- ✓ Lege den deepRING über beide Füße und begib Dich in die Rückenlage, indem Du die Beine gefasst mit über den Körper ziehst.
 - ✓ Während die Füße den deepRING leicht spannen und der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zieht (**Korsettspannung**), bringst Du deinen Körper in eine „Stufenlagerung“ (Hüft- und Kniewinkel 90°).
 - ✓ Zur Sicherung des Rückens können die Hände unter das Gesäß geschoben werden. Die Beine kippen so etwas in Richtung Schulter.
 - ✓ Bringe die Kugeln in eine gleichmäßige Bewegung, ohne die „Stufenlagerung“ oder den Zug auf den deepRING aufzulösen.
-
- ± Der sportliche Anspruch zu dieser Übung steigt mit dem Heben der Hüfte und je weiter die Arme vom Körper weggestreckt werden.
 - ± Auch die Neigung aus der Körperachse ändert die Intensität der Übung. Neige die Beine zur Seite und spüre die Veränderung der inneren Spannung.
 - ± Seitliches „Winken“ mit den Füßen erleichtert die Übung. Die Kugeln rotieren in diesem Modus nicht.



leicht

Hände unter dem Gesäß

mittel

Hände hinter dem Kopf

schwer

Beckenlift + „Winken“

KELCH



leicht



mittel



schwer



KELCH

Tiefenstabilisation von Rumpf und Innenschenkel

- ✓ Klemme den deepRING zwischen die Knie und begib dich in die Rückenlage. Einfach die Oberschenkel fassen und mit fixierter Hüfte rückwärts abrollen.
 - ✓ In dieser „Stufenlagerung“ angekommen, arbeitet die innere Oberschenkelmuskulatur bereits, um den deepRING parallel zum Boden zu halten.
 - ✓ Zur Sicherung des Rückens kannst Du deine Hände unter das Gesäß schieben. Die Beine kippen so etwas in Richtung Schulter. Die **Korsettspannung** schützt die Wirbelsäule.
 - ✓ Bringe die Kugeln in eine gleichmäßige Bewegung, ohne die „Stufenlagerung“ aufzulösen.
 - ✓ Wenn die Übung gut gelingt, kannst Du sie mit zusätzlichem Heben und Seitneigen der Hüfte variieren.
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt mit dem Heben der Hüfte und je weiter die Arme vom Körper weggestreckt werden.
- ± Auch die Neigung aus der Körperachse ändert die Intensität der Übung. Neige die Beine zur Seite und spüre die Veränderung der inneren Spannung.



leicht

Rotierende LWS- + Bauchbewegungen

mittel

+ Beckenbewegungen + Armhebel ändern

schwer

+ ein Bein vom Boden lösen

TIEFE FESSEL



leicht



mittel



schwer

TIEFE FESSEL

Tiefenstabilisation von Schultergürtel und Rücken

- ✓ Deine Ausgangsposition ist die Bauchlage. Zur Entlastung des Rückens kann der Oberkörper leicht erhöht abgelegt werden (z.B. Kissen oder Step).
 - ✓ Der deepRING fesselt die Arme im Rücken. Während die Hände mit nach außen gespreizten Fingern maximalen Zug auf das Material ausüben. Der Blick richtet sich Richtung Boden.
 - ✓ Ziehe den deepRING vom Körper weg und bewege ihn mit schnellen, feinen Schaukelbewegungen, die im Übungsverlauf zu rotierenden Kugeln überwechseln können.
 - ✓ Zur Sicherung des Nackens sollten die Schulterblätter in Richtung Gesäß ziehen. Die übliche **Korsettspannung** unterstützt die Rumpffunktionen und sichert die Lendenwirbelsäule.
-
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt, je weiter Deine Arme vom Körper weggestreckt werden bzw. mit einer Hebebewegung des Oberkörpers und/oder der Beine.
 - ± Halte den Kopf möglichst in einer funktionellen Ebene (kleines Doppelkinn). Sollte der Kopf zu schwer werden, lege ihn ab.



leicht

Körper vollständig abgelegt

mittel

Oberkörper oder Beine gehoben

schwer

Oberkörper + Beine gehoben

HOHE FESSEL



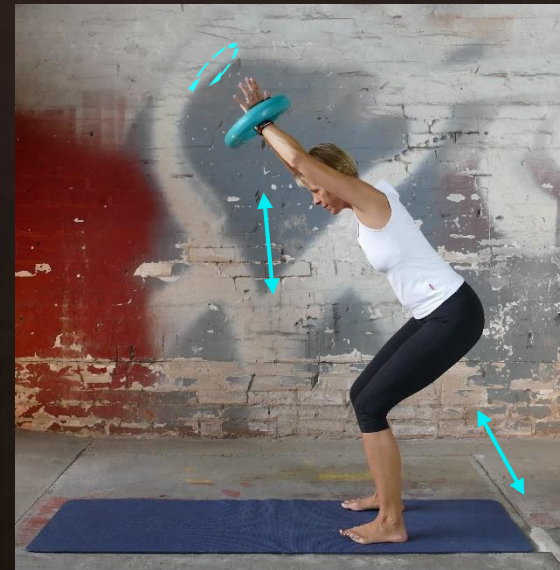
leicht



mittel



schwer



HOHE FESSEL

Tiefenstabilisation des Schultergürtels & Kräftigung der hinteren Oberarme

- ✓ Deine Standposition sollte stabil gewählt werden. Es bietet sich ein kleiner „Ausfallschritt“ oder ein etwas breiterer Stand an.
 - ✓ Fasse oder tauche die Hände durch den deepRING und ziehe ihn mit dem Handrücken auf Spannung > INNENSPANNUNG!
 - ✓ Mit den Armen über/hinter dem Kopf beginnt die Reise der Kugeln erst schaukelnd und später rotierend. Die Ellenbogen möglichst im Blickfeld (eng-)halten!
 - ✓ Die Hände üben einen konstanten Zug auf den deepRING aus.
 - ✓ Senke, zur Sicherung des Nackens, Deine Schulterblätter in Richtung Gesäß.
 - ✓ Eine leichte **Korsettspannung** unterstützt Deine Rumpffunktionen und verhindert das unfunktionelle „Hohlkreuz“.
-
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt, je weiter die Arme hinter dem Kopf arbeiten.
 - ± In der Vorneigung des Oberkörpers werden die rückwärtigen Muskeln vermehrt angesprochen.
 - ± Eine schmale Schrittstellungen oder der Einbeinstand steigert den stabilisierenden Effekt (bitte erst durchführen, wenn die Korsettspannung gehalten werden kann).



leicht

Gerader Stand evtl. gegen eine Wand

mittel

Arme über/hinter dem Kopf

schwer

Schmale Schrittstellung / Einbeinstand

ANHALTER



leicht



mittel



schwer



ANHALTER

Tiefenstabilisation des Schultergürtels & Kräftigung der hinteren Schulter

- ✓ Eine stabile Standposition ist hier der Ausgangspunkt. Der deepRING ruht auf dem inneren Unterarm und der auswärtsgedrehten Handfläche (Daumen zeigt nach hinten - außenrotiert).
 - ✓ Bringe die Kugeln in eine vorerst leichte, später schwungvolle Rotation rückwärts und versuche, den Schultergürtel sowie die Schulterblätter gesenkt und ruhig zu halten.
 - ✓ Rotieren die Kugeln gleichmäßig, kann die Armposition spielend verändert werden, ohne den Lauf der Kugeln zu stoppen.
 - ✓ Aus der Oberkörpervorneigung arbeitest Du optimal gegen die Schwerkraft (evtl. muss die Ringposition verändert werden!)
-
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt mit einer Hebelveränderung, z.B. den deepRING frei fassen.
 - ± Fällt das parallele Halten des Oberarmes schwer, kannst Du dir ein eingerolltes Handtuch zwischen Ellbogen und Körper legen.
 - ± Auch die Neigung der Körperachse ändert die Intensität der Übung. Neige Dich nach vorn oder übe aus der Seitenlage.



leicht

deepRING auf dem Unterarm abgelegt

mittel

Instabile Standposition + langer Arm

schwer

Schwere deepRING Fassung + vorgeneigt

SCHAUKEL



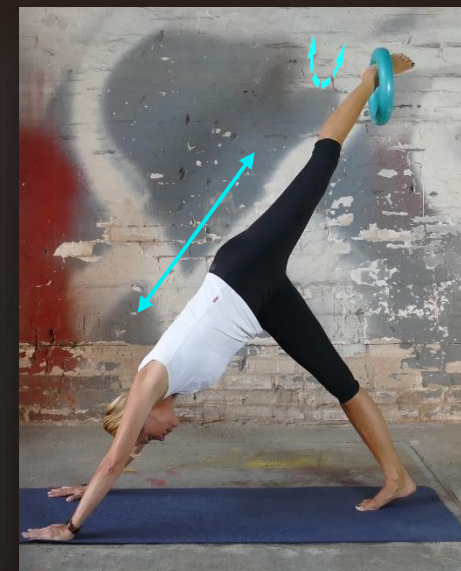
leicht



mittel



schwer



SCHAUKEL

Tiefenstabilisierung von Rumpf und Hüfte, Gesäß und Bauch

- ✓ Begib dich in die Bankposition und lege den deepRING über eine Fußsohle.
 - ✓ Während die Hüfte in einer parallelen Position verharrt, wird das Ringbein gehoben und gesenkt. Perfekt wäre ein konstanter Kontakt zwischen deepRING und Schienbein!
 - ✓ Halte das Bein nach einigen Wiederholungen auf Hüfthöhe und bringe die Kugel in eine sehr feine Schaukelbewegung. Diese Bewegung erreicht man durch feine Rotationen von Hüft- und Kniegelenk. Achtung, der Kniewinkel bleibt unverändert.
 - ✓ Nutze den deepRING als Assistenten, denn der sanfte Schienbeinkontakt und die feinen Kugelgeräusche, bestätigen die gute Übungsausführung.
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt, je weiter sich der Hüftwinkel vergrößert und der Körperschwerpunkt verlagert wird. Eine gute **Korsettspannung** sichert die Wirbelsäule!
- ± Das knapp über dem Boden gehaltene zweite Knie erhöht den Anspruch und schult gleichzeitig die Korsettspannung!
- ± Die Lagerung des deepRING in der Kniekehle erleichtert die Übung.



leicht

deepRING im Kniegelenk / nur
Hebelbewegungen

mittel

Hoher Stütz + Knieheben + Schaukeln

schwer

Lange Beinhebel + Schaukeln

EINWEISER



leicht



mittel



schwer



EINWEISER

Tiefenstabilisation des Schultergürtels und der Schulter-Brust-Muskulatur

- ✓ Eine stabile Standposition ist hier der Ausgangspunkt. Der deepRING wird hochkant vor dem Körper gehalten.
 - ✓ Bringe die Kugeln in eine vorerst leichte, später schwungvolle Rotation vorwärts und versuche den Schultergürtel sowie die Schulterblätter gesenkt zu halten.
 - ✓ Rotieren die Kugeln gleichmäßig, öffne die Arme. Der deepRING wandert so zu einer Seite auswärts und wieder zurück zur Mitte, wo er die Hand wechselt.
 - ✓ Lass Dir mit dem Wechsel gern Zeit. Beidhändiges Arbeiten hat einen eigenen Reiz auf die Rumpfstabilität.
-
- ± Der sportliche Anspruch dieser Übung steigt mit einer Hebel- oder Lageveränderung (z.B. Einbeinstand, Seit-/ Vorneigung, Ausfallschritt).
 - ± Die Veränderung der Oberarmachse aktiviert unterschiedliche Muskelgruppen und Faserstrukturen.
 - ± Auch die Streckung des Ellbogens hebt die Intensität der Übung. Der Bewegungsimpuls wird aus der Schulter gesendet.
 - ± Leichter wird es, wenn die Hand durch den Ring hindurchfasst.



leicht

Durch den deepRING fassen.

mittel

Hebellänge Körper und Arm verändern

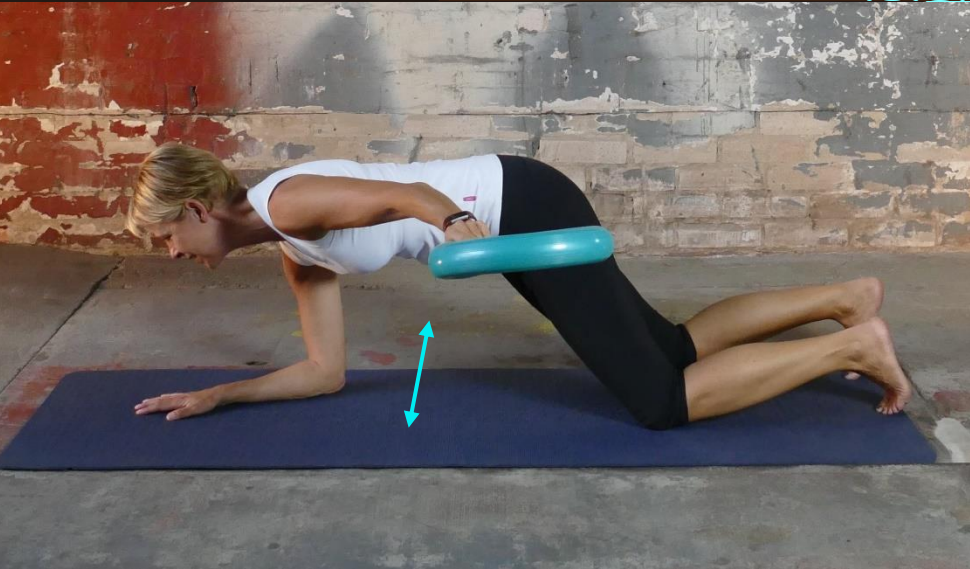
schwer

Einbeinstand und div. Körperneigungen

DREIBEIN



leicht



mittel



schwer



DREIBEIN

Tiefenstabilisierung von Schulter und Schultergürtel, von Rumpf + Armen

- ✓ Ausgangspunkt ist die Bankposition – Deine Knie befinden sich unter der Hüfte, die Arme stützen unterhalb des Schultergelenks.
 - ✓ Ein Arm wird seitlich auf Schulterhöhe gehoben. Der deepRING ruht auf diesem Unterarm und wird mit der Hand gehalten.
 - ✓ Wenn dies als Übung ausreicht, übe vorerst nur das sanfte Heben und Senken des Armes. Die Kugeln melden ein feines, aber gleichmäßig rutschendes Geräusch.
 - ✓ Kannst Du den Arm kurze Zeit auf Schulterhöhe halten, dürfen die Kugeln wieder sanft und gleichmäßig durch den deepRING gerollt werden.
 - ✓ Entscheide bitte, ob eine feine oder dynamische Bewegung stattfinden soll und wende diese dann ebenfalls auf der anderen Seite an.
-
- ± Bei langsamen, geschmeidigen Kugelbewegungen kann das Schulterblatt sehr gut mitbewegt und somit mobilisiert werden.
 - ± Hier verändert die Armposition, die Fassart am deepRING und die Schnelligkeit der Kugelbewegung die Intensität.
 - ± Langer Körperstütz oder je nur 1 Hand und 1 Fuß am Boden sind eine große Herausforderung für den gesamten Körper (Zweipunktkontakt).
 - ± Die Rotationsrichtung verändert die angesprochenen Muskelgruppen und Faserstrukturen.



leicht

Unteramlagerung + nur Hebebewegung

mittel

Hoher Stütz + Kugelrotation

schwer

Langer Stütz oder Zweipunktkontakt

FALLSCHIRMSPRINGER



leicht



mittel



schwer



FALLSCHIRMSPRINGER

Tiefenstabilisierung von Rumpf und Hüfte, von Gesäß und Rücken

- ✓ Der deepRING „fesselt“ hier die Füße in der Ausgangsposition, der Bauchlage. Zur Entlastung des Rückens können die Arme unter die Hüfte geschoben werden.
 - ✓ Spanne den deepRING mit den Füßen nach außen und hebe die Knie gebeugt und leicht geöffnet vom Boden ab. Bitte hier auf die **Korsettspannung** achten!
 - ✓ Wenn dies als Übung ausreicht, übe vorerst nur das sanfte Heben und Senken der Beine. Die Kugeln dürfen zusätzlich fein, aber gleichmäßig geschaukelt werden, oder lautlos als Feedback dienen!
 - ✓ Kannst Du die Beine in der Luft halten, dürfen die Arme seitlich mit angehoben werden.
 - ✓ Das Übungsbild ist ein Fallschirmsprung. Somit dürfen die Bewegungen mit seitlichen Neigungen und kleinen Rotationen die Kugeln zum Rotieren oder auch Schaukeln bringen.
-
- ± Mit dem Öffnen und Schließen der Kniegelenke und gleichbleibendem Zug auf den deepRING ändert sich der Anspruch auf die Muskel- und Gewebefasern.
 - ± Eine konstante Kugelbewegung fördert den koordinativen Aspekt nachhaltig.
 - ± Die Kugelbewegung gelingt besser, wenn der Oberkörper erhöht liegt. (z.B. Step, Bettkante...)



leicht

Oberkörper angelegt

mittel

Oberkörper angehoben + Knie schließen

schwer

+ Arme angehoben + deepRING „Winken“

ÜBERGABE



leicht



mittel



schwer



ÜBERGABE

Tiefenstabilisierung vom Schultergürtel, von Brust und Armen

- ✓ Ausgangspunkt ist die Rückenlage – Deine Füße sind aufgestellt.
 - ✓ Ein Arm hält den deepRING und senkt diesen Richtung Boden und hebt ihn zurück.
 - ✓ Vor dem Körper wird der deepRING in die andere Hand übergeben. Arbeite mit dem Führungsarm auf Brusthöhe und halte den Rumpf gespannt.
 - ✓ Wenn dies als Übung ausreicht, übe vorerst nur den Wechsel mit stillen Kugeln.
 - ✓ Kannst Du den Arm kurze Zeit über dem Boden halten, dürfen die Kugeln wieder sanft und gleichmäßig durch den deepRING gerollt werden.
 - ✓ Lläuft es gut, versuche Dich in einer Übergabe mit rotierenden Kugeln.
 - ✓ Entscheide bitte, ob eine feine oder dynamische Bewegung stattfinden soll. Wende diese Dynamik bitte gleichmäßig auf beiden Seiten an.
- ± Hier verändert die Armposition, die Fassart am deepRING und die Schnelligkeit der Kugelbewegung die Intensität.
- ± Hebst Du den Kopf/Rumpf, wird die Bauchmuskulatur mit angesprochen.
- ± Die Rotationsrichtung verändert die angesprochenen Muskelgruppen und Faserstrukturen.



leicht

Unteramlagerung + nur Hebebewegung

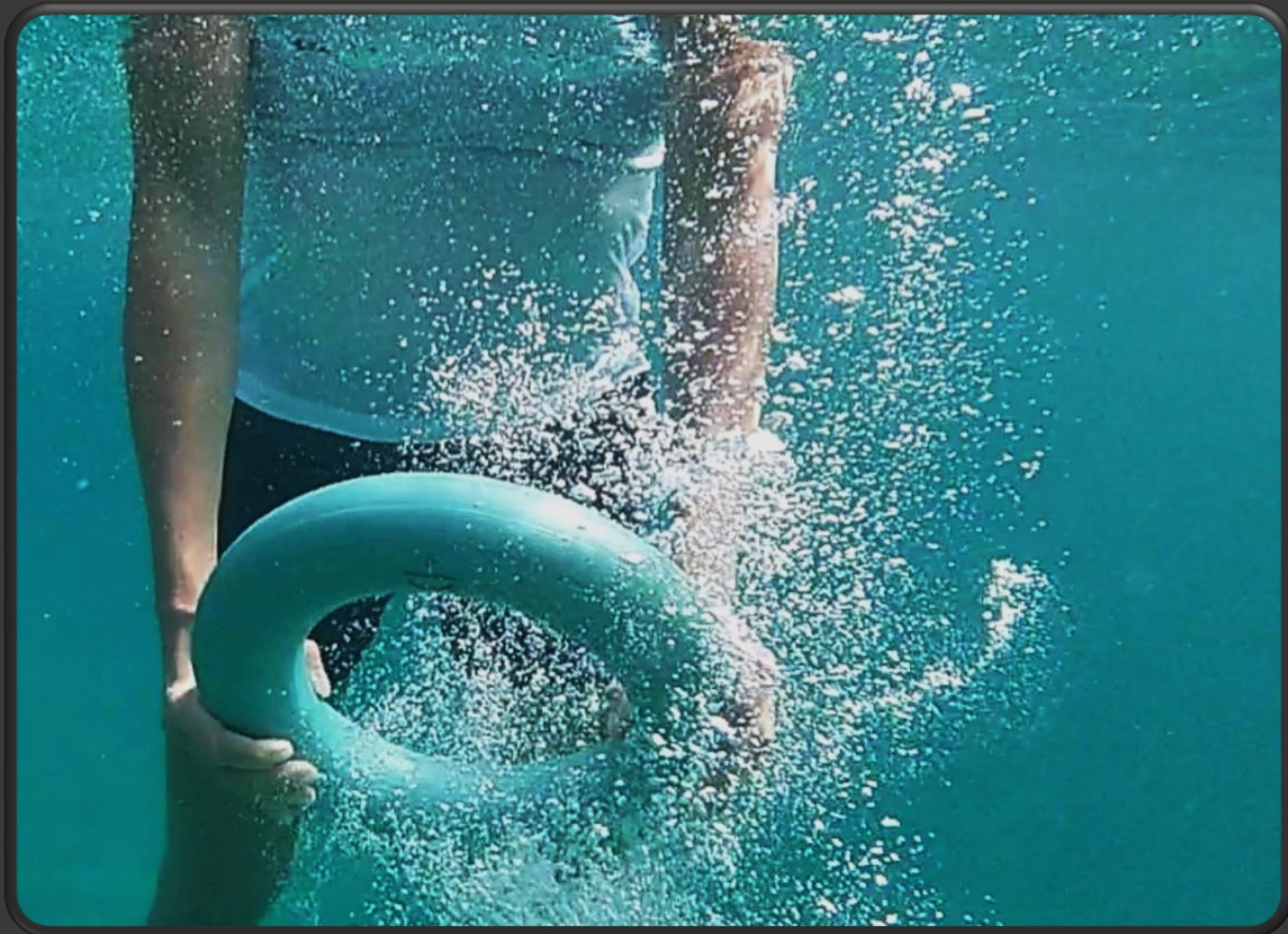
mittel

+ Kugelrotation ggf. deepRING aufgelegt

schwer

+ Kugelrotation + Handwechsel

ZUGABE



EMPFEHLUNG



DSGVO
Haftung



Zum
Buch

Zum
E-Book