

MOBILISATION



1 MOBILISATION

STRECKEN NACH OBEN

AUSGANGSSTELLUNG
Aufrechter Sitz
DURCHFÜHRUNG
Hände nach oben strecken, groß werden

- TIPPS**
- Nicht ins Hohlkreuz strecken
 - 10 Sekunden halten



2 MOBILISATION

SCHULTERKREISEN

AUSGANGSSTELLUNG
Aufrechter Sitz
DURCHFÜHRUNG
Schultern in beide Richtungen kreisen lassen, auch gegengleich

- TIPPS**
- 5x vorwärts, 5x rückwärts



3 MOBILISATION

UMSCHAUEN

AUSGANGSSTELLUNG
Aufrechter Sitz oder Stand, Arme vor der Brust verschränken, Beine geöffnet

DURCHFÜHRUNG
So weit wie möglich zu beiden Seiten umschauen, Becken bleibt stabil

- TIPPS**
- 5x auf jede Seite schauen



4 MOBILISATION

DEHNUNG DER HÜFTBEUGER

AUSGANGSSTELLUNG
Schrittstellung vor dem Stuhl, ein Bein auf die Sitzfläche, Hände stützen am oberen Knie ab, hinterer Fuß zeigt nach vorne

DURCHFÜHRUNG
Gewicht nach vorne verlagern und Hüfte nach vorne schieben, bis ein Ziehen an der linken Oberschenkelwiderseite bemerkt wird.

- TIPPS**
- Hüfte nicht verdrehen
 - Kopf und Wirbelsäule gerade, kein Hohlkreuz
 - auf jeder Seite 20 Sekunden halten



5 MOBILISATION

DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG
mit gespreizten Beinen Oberkörper nach vorne beugen, Handflächen auf die Stuhllehne oder auf den Tisch

DURCHFÜHRUNG
Oberkörper nach unten drücken

- TIPPS**
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
 - Hüftwinkel 90°
 - Auflagefläche der Hände in Hüfthöhe
 - 20 Sekunden halten



AUSGANGSSTELLUNG
Sitzten, Hände an die Hüftknochen, zusammengesunken sitzen, Schultern nach vorne

6 MOBILISATION

RÜCKENRODEO

DURCHFÜHRUNG
Becken kippen, Wirbelsäule aufrichten, Schultern zurück, dann wieder zusammensinken, wieder aufrichten, wieder zusammensinken, usw.

- TIPPS**
- Kopf schaut nach vorne
 - 10x aufrichten



7 MOBILISATION

DEHNUNG DER MUSKULATUR DER SCHULTER

AUSGANGSSTELLUNG
Sitzten, Hände rechte Hand greift über den Kopf an das linke Ohr, rechtes Ohr auf rechte Schulter

DURCHFÜHRUNG
Linke Schulter und linken Arm nach unten ziehen, 10 Sekunden halten

- TIPPS**
- Auch die andere Seite dehnen
 - Kopf nicht verdrehen, nur zur Seite legen



8 MOBILISATION

DEHNUNG DER ISCHIOCRURALEN MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG
Schrittstellung vor dem Stuhl, ein Fuß wird auf dem Stuhl abgelegt.

DURCHFÜHRUNG
Mit geradem Rücken nach vorn neigen, bis ein Ziehen an der Oberschenkelrückseite bemerkt wird.

- TIPPS**
- Auch die andere Seite dehnen
 - Hüfte nicht verdrehen
 - Kopf und Wirbelsäule gerade, kein Hohlkreuz
 - auf jeder Seite 20 Sekunden halten