

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



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**
Sitzend, 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