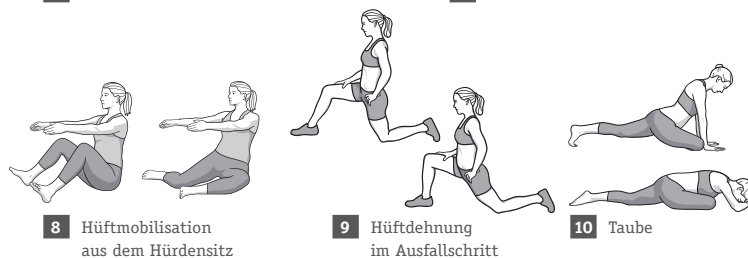
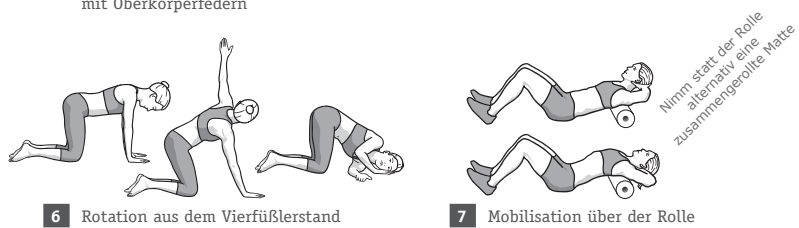
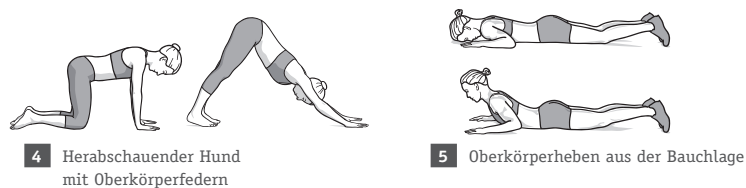
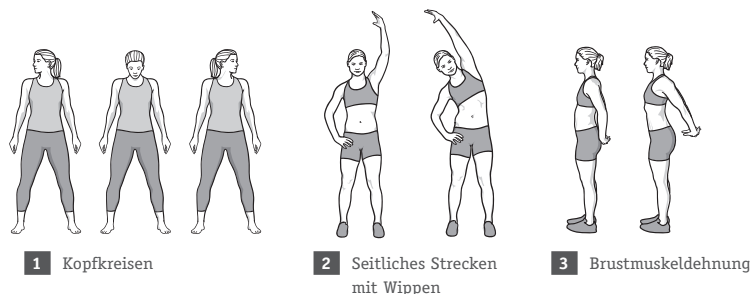


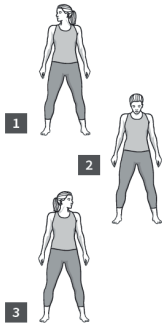
Großes Mobilityworkout

Trainingsdauer: 35 Minuten

Equipment: Matte

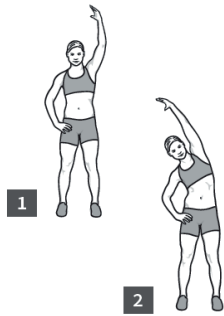
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel
1	Kopfkreisen	dynamisch	10 Wdh.	2	
2	Seitliches Strecken mit Wippen	federn	45 Sek.	2	x
3	Brustmuskeldehnung	halten	45 Sek.	2	
4	Herabschauender Hund mit Oberkörperfedern	federn	45 Sek.	2	
5	Oberkörperheben aus der Bauchlage	dynamisch	15 Wdh.	2	
6	Rotation aus dem Vierfüßlerstand	dynamisch	15 Wdh.	2	x
7	Mobilisation über der Rolle	dynamisch	15 Wdh.	2	
8	Hüftmobilisation aus dem Hürdensitz	dynamisch	20 Wdh.	2	
9	Hüftdehnung im Ausfallschritt	dynamisch	15 Wdh.	2	x
10	Taube	halten	60 Sek.	2	x





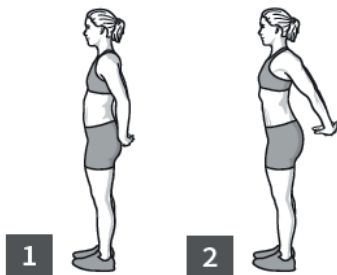
Kopfkreisen

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Wirbelsäule lang machen. Das Brustbein nach vorn oben heben und die Schulterblätter sanft nach hinten unten bewegen. Den Kopf zur rechten Seite drehen.
2. Mit dem Kinn einen Halbkreis über unten zur linken Seite beschreiben. Die Haltung bleibt dabei aufrecht.
3. Blick über die linke Schulter. Von dort über unten wieder zur rechten Seite kommen.



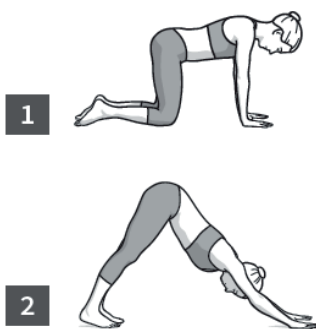
Seitliches Strecken mit Wippen

1. Im hüftbreiten, aufrechten Stand beginnen. Die Wirbelsäule aufrichten und das Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig stabil verteilen. Den linken Arm nach oben strecken. Die rechte Hand in der Hüfte stützen.
2. Die linke Seite noch mal aktiv strecken und den Oberkörper nach rechts neigen. Mehr Gewicht auf den linken Fuß bringen. Die komplette linke Körperaußenseite aufspannen und mit dem Oberkörper leicht in die rechte Seite wippen. Der ganze Körper bleibt gerade nach vorne ausgerichtet.



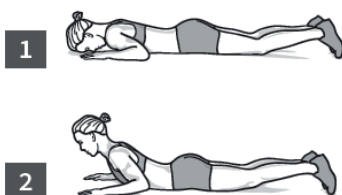
Brustmuskeldehnung

1. Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken greifen. Die Finger ineinander verzahnen. Die Schulterblätter aktiv nach hinten und unten zusammenziehen.
2. Die Arme nach hinten ausstrecken und nach oben anheben. Das Brustbein dabei nach vorne oben anheben. Die Schulter ziehen weiterhin hinten zusammen. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in einer stabilen Position zu halten. Auf dem Brustmuskel und der Arminnenseite ist Dehnung zu spüren.



Herabschauender Hund mit Oberkörperfedern

1. Einen hüftbreiten Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Wirbelsäule ist gestreckt. Die Zehen hinten aufstellen.
2. Die Knie von der Matte lösen und das Gesäß weit nach hinten und oben anheben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes V bilden. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Rücken lang strecken und das Brustbein in Richtung Knie schieben. Mit kleinen, federnden Bewegungen den Oberkörper zwischen den Armen nach hinten in Richtung der Beine federn. Den Nacken entspannen.



Oberkörperheben aus der Bauchlage

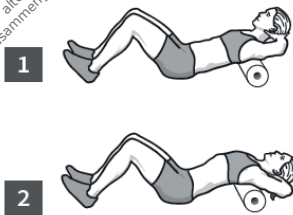
1. Auf den Bauch legen. Die Stirn auf der Matte ablegen. Die Arme anwinkeln und die Hände seitlich der Schläfen platzieren. Die Unterarme liegen parallel zueinander. Die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen.
2. Den Oberkörper aufrichten. Die Schulterblätter bewusst nach hinten zusammenziehen. Die Matte mit den Händen gefühlt nach hinten weg-schieben, sodass sich das Brustbein nach vorn aufrichtet. Die Schultern bewegen sich von den Ohren weg. Der Blick bleibt nach vorn auf den Boden gerichtet. Wieder nach unten ablegen und wiederholen.



Rotation aus Vierfüßlerstand

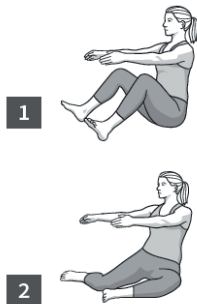
1. Vierfüßlerstand mit hüftbreit geöffneten Knien einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil.
2. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper weit nach links oben aufdrehen. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben.
3. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Mit der rechten Hand weiter stützen.

Nimm seit der Rolle
alternativ eine
zusammengerollte Matte.



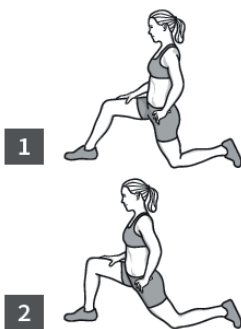
Mobilisation über der Rolle

1. Im Sitzen die Rolle mit circa 20 bis 30 Zentimeter Abstand hinter dem Gesäß platzieren. Die Füße zum Gesäß herantstellen. Den Oberkörper nach hinten auf die Rolle ablegen. Die Rolle befindet sich unterhalb der Schulterblätter. Den Kopf mit beiden Händen am Hinterkopf stützen.
2. Über die Rolle nach hinten ablegen. Der Brustkorb weitet sich. Die Brustwirbelsäule wird überstreckt. Die Ellenbogen weit öffnen und den Blick nach oben richten. Den Oberkörper langsam wieder aufrichten. Dabei die Ellenbogen etwas zum Kopf heranziehen.



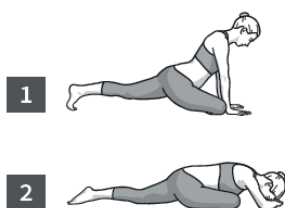
Hüftmobilisation aus dem Hürdensitz

1. Im Sitz die Beine anwinkeln. Die Fersen schulterbreit zum Gesäß herantstellen. Die Wirbelsäule aufrichten. Die Schulterblätter nach hinten und aktiv zueinander ziehen. Die Arme nach vorn ausstrecken.
2. Beide Knie nach rechts drehen. Das linke Knie zum Boden bringen. Die Wirbelsäule aufrecht und stabil halten. Die Knie über die Mitte zur anderen Seite absenken und im Wechsel fortfahren. Hinweis: Alternativ können die Hände auch hinter dem Gesäß abgestützt werden, um die Wirbelsäule aufrecht zu halten.



Hüftdehnung im Ausfallschritt

1. Im knienden Ausfallschritt beginnen. Das hintere Knie befindet sich unterhalb der Hüfte. Der Oberkörper ist aufrecht, die Wirbelsäule lang.
2. Das vordere Knie bis über die Fußspitzen nach vorn schieben. Die Hüfte bewegt sich dabei vor das stützende Knie. Die Dehnung auf der linken Oberschenkelvorderseite ist spürbar und wird noch deutlicher, wenn die Gesäßmuskulatur aktiviert wird.



Taube

1. Im Vierfüßlerstand beginnen. Das rechte Knie nach vorn zum rechten Handgelenk ziehen. Den rechten Fuß auf der linken Seite der Matte ablegen, sodass der Unterschenkel diagonal aufliegt. Das linke Bein nach hinten strecken. Den Fußrücken flach ablegen. Beide Hüftknochen befinden sich auf einer Höhe.
2. Den Oberkörper über das vordere Bein ablegen. Auf den Unterarmen abstützen und den Kopf entspannt auf den Händen ablegen. Die Dehnung ist auf der rechten Gesäßseite zu spüren.