

SG1B1



Ausgangsstellung

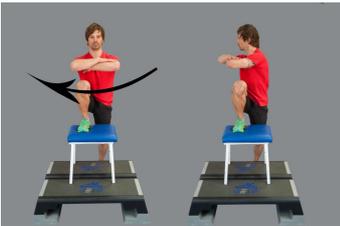
Schrittstellung, linkes Bein leicht gebeugt, Fußrücken des rechten Beins am Boden, korrekte Einstellung der -> Beinachsen.



Übungsausführung

Fußrücken des rechten Beins leicht gegen den Boden nach außen drücken. Das Dehnungsgefühl entsteht seitlich am Unterschenkel.

Correctives Hurdle Step Mobilität 2



Ausgangsstellung

Schulter/hüftbreiter Stand vor einer Liege, ein Bein auf die Liege, Fußsohle sollte ca. auf Hüfthöhe des anderen Beines sein.



Übungsausführung

Becken nach hinten kippen, Hüfte nach vorne schieben. Das Dehnungsgefühl entsteht an der Beckenvorderseite, Oberkörper rotiert.



Cave

- Ferse des linken Beins leicht nach außen drehen!
- Rechter Kniewinkel größer als 90°!
- Oberkörper in Verlängerung des Oberschenkels!



Variation

- a) Rechtes Bein höher positioniert



Ziel: Mobilität Hüfte

Mobi Handgelenke 2



Ausgangsstellung

-> Stand oder -> Sitz, Finger verschränkt.



Übungsausführung

Handgelenke kreisen.

Correctives Shoulder mobility Mobilität 2



Ausgangsstellung

-> Sitz an die Wand angelehnt, Fußsohlen aneinander, beide Knie liegen auf einer Unterstützung auf, Stab mit beiden Händen fassen und auf dem Kopf ablegen, Ellbogen im rechten Winkel.



Übungsausführung

Knie Richtung Boden drücken, Handrücken entlang nach oben an der Wand führen bis die Ellbogen gestreckt sind.



Cave

Oberkörper gerade halten, Schulterblätter und Handrücken halten Kontakt mit der Wand!



Ziel: Mobilität Schultergelenk

Dehnung hintere Kapsel GHG (Sleeperstreck)



Ausgangsstellung

Seitlage, Knie leicht angewinkelt, Schulter-Becken-Ferse bilden eine gerade Linie. Unterer Oberarm liegt in 90° auf der Unterlage auf, Handfläche schaut zum Boden.



Übungsausführung

Handfläche Richtung Unterlage drücken, obere Hand gibt zusätzlich Schub am Handgelenk des unteren Arms Richtung Unterlage.



Cave

Untere Schulter nicht hochziehen.
Oberkörper und Becken nicht verdrehen.



Variation

- a) Wasserflasche/Hantel in unterer Hand nach unten ziehen lassen Richtung Unterlage



(a)