

## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 1. a Ausgangshaltung:

- Seitenlage
- Knie **70°** angewinkelt
- Arm: Ellbogen angewinkelt



#### 1. b Ausführung:

- Ellbogen und gesamten Oberkörper soweit wie möglich zurück drehen.
- Das angewinkelte Knie soll am Boden bleiben

## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 2. a Ausgangshaltung:

- Seitenlage
- Knie **90°** angewinkelt
- Arm: Ellbogen angewinkelt



#### 2.b Ausführung:

- Ellenbogen und gesamten Oberkörper soweit wie möglich zurück drehen
- Das angewinkelte Knie soll am Boden bleiben



## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 3. a Ausgangshaltung:

- Seitenlage
- Knie: **maximal** angewinkelt
- Arm: Ellbogen angewinkelt



#### 3.b Ausführung:

- Ellbogen und gesamten Oberkörper soweit wie möglich zurück drehen
- Das angewinkelte Knie soll am Boden bleiben



## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen

	<p><b>4. a Ausgangshaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage</li> <li>• Knie angewinkelt</li> <li>• Ellbogen sind angewinkelt und seitlich am Boden abgestützt</li> </ul>
	<p><b>4. b Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie zusammen jeweils nach LINKS und nach RECHTS auf den Boden legen.</li> <li>• ACHTUNG!! Beide Knöchel zusammen halten und über die Aussenseite der Fußsohle drehen.</li> </ul> <p><b>ACHTUNG!</b> Ellbogen liegen seitlich neben dem Körper</p>
	<p><b>ACHTUNG!</b></p> <p>Falsche Ausführung. Die Füße liegen nicht korrekt aufeinander.</p>

## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 5.a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Knie- und Hüftgelenke angewinkelt
- Ellbogen sind angewinkelt und seitlich am Boden abgestützt



#### 5.b Ausführung:

- Knie zusammen halten und jeweils nach links und nach rechts auf den Boden legen
- Beide Knöchel und Knie zusammen halten!

#### **ACHTUNG!**

Ellbogen liegen seitlich neben dem Körper



## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 6.a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Hände hinter den Kopf, Ellbogen seitlich am Boden fixieren
- Ferse auf dem Knie abgestützt



#### 6.b Ausführung

- Knie so weit wie möglich nach links/ rechts drehen
- Ellbogen am dem Boden halten

## Drehbewegungen



### 7.a Ausgangshaltung:

- Fersensitz
- Holzstab hinter die Schulterblätter



### Ausführung:

Oberkörper so weit wie möglich nach links / rechts drehen

## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen

	<p><b>8.a Ausgangshaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4- Füßlerstand, hüftbreit</li> <li>• Eine Hand im Nacken</li> </ul>
	<p><b>8.b Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellbogen so weit wie möglich zum Handgelenk bewegen</li> <li>• Dann den Ellbogen in Richtung Decke drehen</li> <li>• Oberkörper dreht mit</li> </ul>



## Mobilisierende Übungen

### Drehbewegungen



#### 9.a Ausgangshaltung

- 4- Füßlerstand, hüftbreit
- Eine Hand im Nacken
- Das Knie derselben Seite wird auf einem Ball abgestützt

#### Ausgangshaltung 3. Bild unten links

Das Knie der anderen Seite auf dem Ball stützen



#### 9.b Ausführung:

- Ellbogen so weit wie möglich zum Handgelenk drehen
- Dann den Ellbogen in Richtung Decke drehen
- Oberkörper dreht mit



## Mobilisierende Übungen

### Streckung der Brustwirbelsäule



#### 10. a Ausgangshaltung:

- Rückenlage - mittelgroßen Ball zwischen Schulterblätter platzieren
- Beide Hände im Nacken verschränken
- Knie maximal angewinkelt halten
- Füße beckenbreit abstellen



#### 10.b Ausführung:

- Beide Ellbogen so weit wie möglich nach hinten strecken
- Das Gesäß sollte unbedingt am Boden bleiben



#### 10.c Alternative Ausführung:

- Bei starkem Hohlkreuz sollten die Füße auf einer erhöhte Stufe stehen
- Die Lendenwirbelsäule bleibt in neutraler Position
- Beide Ellbogen so weit wie möglich nach hinten strecken
- Das Gesäß sollte unbedingt am Boden bleiben

## Mobilisierende Übungen

### Beugung der Wirbelsäule



#### 11.a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Beide Hände ziehen ein Knie maximal zur Brust
- Zweites Bein bleibt am Boden liegen



#### 11. b Ausführung:

- Knie maximal zur Brust ziehen
- Langsam den Kopf so weit wie möglich zum Knie beugen

#### Alternative Ausführung:

- Beide Knie anwinkeln
- Volle Beugung in der Hüfte
- Langsam den Kopf so weit wie möglich zu den Knien beugen

## Mobilisierende Übungen

### Nervenbeweglichkeit



#### 12. a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Beide Hände in der Kniekehle falten



#### 12.b Ausführung:

- Das Knie langsam völlig strecken
- Vorfuß zur Nase ziehen
- Kopf langsam beugen
- Eventuell den Vorfuß wieder strecken





## Mobilisierende Übungen

### Muskeldehnung der vorderen Oberschenkelmuskeln



#### 13.a Ausgangshaltung:

- Seitenlage rechts(R)
- (R)Knie auf Hüfthöhe anwinkeln
- (R)Arm unter dem Kopf
- (Li)Hand hält das Sprunggelenk des linken Beins



#### 13.b Ausführung:

- Langsam den Fuß zum Gesäß ziehen
- Beachte → unteres Bein liegen lassen
- Dehnung sollte im vorderen Oberschenkel spürbar sein
- Bei starker Muskelverkürzung den Fuss mit einer Handtuchschlinge halten



## Mobilisierende Übungen

### Muskeldehnung Hüftbeuger



#### 14.a Ausgangshaltung:

- Kniestand links
- Oberkörper aufrecht
- Hände aufs rechte Knie abgestützt



#### 14.b Ausführung:

- Gesamten Körper nach vorne bewegen bis eine Dehnung in der li. Leiste spürbar ist
- Seitenwechsel
- Oberkörper aufrecht halten!

## Mobilisierende Übungen

### Muskeldehnung "Hamstrings" hintere Oberschenkelmuskulatur

	<p><b>15.a Ausgangshaltung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kniestand li.</li><li>• Oberkörper weit nach vorne neigen</li><li>• Hand am Boden abstützen</li></ul>
	<p><b>15.b Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Körpergewicht nach hinten verlagern</li><li>• Knie langsam durchstrecken bis eine deutliche Dehnung im hinteren Oberschenkel spürbar wird</li></ul>

## Mobilisierende Übungen

### Muskeldehnung Nacken



#### 16.a Ausgangshaltung:

- Im Sitzen (oder Liegen)
- Eine Hand (R) fixiert den Kopf in Seitneigung
- Die Schulter der zu dehnenden Seite (L) lässt man locker hängen

#### Ausführung

Langsam den Arm (L) herunter ziehen bis eine Dehnung seitlich vom Nacken bis zum Schulter spürbar wird. Der Kopf bleibt in der gleichen Position.



#### 16.b Ausgangshaltung

- Hand (R) hält am Hinterkopf hinter dem Ohr
- Nase zur Achsel bringen

#### Ausführung

Langsam den Arm (L) herunter ziehen bis eine Dehnung vom Nacken bis zum Schulterblatt spürbar wird.