

Trainingseinheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										

Beweglichkeitsübungen

Mobility
Seitneigung 2



Satz Wdh
1 10 *pro Seite*

OK zur Seite dynamisch neigen
Besenstil über Kopf halten

Mobility
Rotation 1



Satz Wdh
1 10

gestreckte Arme rotieren, *Besenstil weit greifen*

Mobility
Schulterzug



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden pro Seite*
Arme & Richtung wechseln

statische Dehnungen
HWS Seitneigung



Satz ~~Wdh~~
1 30 *Sekunden pro Seite*
Gewicht in eine Hand nehmen, Kopf
entgegengesetzt
zur Seite fallen lassen

statische Dehnungen
Hüftbeuger freier Stand



Satz ~~Wdh~~
1 30 *pro Seite*
Hüfte nach unten schieben

Mobility
Katzenbuckel



Satz Wdh
1 10
Hohlkreuz/Rundrücken

Mobility
Seitneigung 3



Satz Wdh
1 5 *pro Seite*
Seiten wechseln

Mobility
Rotation Vierfüßler



Satz Wdh
1 5 *pro Seite*
Handrücken auf LWS, beim ausatmen Körper
(BWS)
nach oben rotieren

statische Dehnungen
Schultermobilisation sitzend



Satz Wdh
1 10

sitzend, Arme gestreckt hinter dem Rücken,
Körper
beim ausatmen nach vorne schieben.

statische Dehnungen
Gesäßdehnung



Satz Wdh
1 30 *Sekunden pro Seite*

Sitzend, ein Fuß auf dem Knie ablegen, Knie
nach
unten bringen u halten.

statische Dehnungen
Drehsitz



Satz Wdh
1 30 *Sekunden pro Seite*

im Sitzen, Bein überschlagen und anwinkeln,
diagonal übergreifen und aufrotieren, Brustkorb
stolz

Mobility
LWS Druck



Satz Wdh
1 10

Lendenlordose durch Becken aufrichten/ kippen

Mobility
ES Beckenzug



Satz Wdh
1 30 *Sekunden*

Beine gestreckt, im Rhythmus der Atmung
Becken
hoch/runter schieben

Mobility
ES Quadriceps liegend



Satz Wdh
1 30 *Sekunden pro Seite*

In Seitlage den oberen Fusspann greifen und
nach
hinten ziehen, Hüfte vorschieben!!

Mobility
ES Querrotation 1



Satz Wdh
1 30 *Sekunden pro Seite*

Schulter am Boden, ein Bein diagonal zur Seite
rotieren.