

Bitte ankreuzen

MOBILISATION

1



- beide Beine hüftbreit aufstellen
- im Wechsel das Becken nach hinten kippen, bis die Lendenwirbelsäule auf der Unterlage aufliegt und wieder lösen

2



- Fußspitzen ranziehen, Knie durchdrücken
- Fersen im Wechsel nach unten schieben
→ Bein verlängern

3



- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Beine gemeinsam nach rechts und links bewegen

4



- ein Bein liegt gestreckt auf der Unterlage
- Knie- und Hüftgelenk des gegenüberliegenden Beins beugen und mit den Händen festhalten
- unteren Rücken flach auf die Unterlage legen

DEHNUNG

1



OBERSCHENKELRÜCKSEITE IN RÜCKENLAGE

- das zu dehnende Bein gestreckt Richtung Decke heben und mit den Händen festhalten
- Knie durchdrücken und Fußspitze anziehen
- das gegenüberliegende Bein aufstellen

2



GESÄSSMUSKULATUR IN RÜCKENLAGE

- die Fußaußenkante des zu dehnenden Beins auf den gegenüberliegenden, aufgestellten Oberschenkel legen
- Knie des zu dehnenden Beins mit der Hand leicht nach außen drücken

3



OBERSCHENKELRÜCKSEITE IM STAND

- das zu dehnende Bein gestreckt nach vorn auf die Ferse stellen
- Standbein leicht beugen
- Gesäß nach hinten schieben

4



OBERSCHENKELVORDERSEITE IM STAND

- Schrittstellung
- das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten stellen
- vorderes Bein leicht beugen
- Becken nach vorne schieben, Gesäß dabei anspannen, Rumpf aufrichten

5



SEITLICHER RUMPF IN RÜCKENLAGE

- beide Beine gestreckt zu einer Seite legen und nach unten rausschieben
- gleichzeitig den Arm der gegenüberliegenden Seite nach oben legen und in die gleiche Richtung schieben

6



DREH-DEHN-LAGERUNG

- die angestellten Beine zu einer Seite legen
- gleichzeitig den Arm der gegenüberliegenden Seite nach außen legen
- die Atmung gezielt in die geöffnete Rumpfseite lenken

7



BRUSTMUSKULATUR IN RÜCKENLAGE

- Arme liegen abgespreizt auf der Unterlage
- die Ellbogen sind 90° gebeugt
- Arme in U-Haltung, mit den Handrücken in Richtung der Unterlage sinken lassen

8



TRIZEPS IM SITZ

- eine Hand von oben zwischen die Schulterblätter legen
- mit der gegenüberliegenden Hand leichten Druck auf den Ellbogen ausüben, um die Dehnung zu verstärken

9



WADENMUSKULATUR IM STAND I

- Stand vor einer Treppe
- das zu dehnende Bein gestreckt halten und die Fußsohle gegen die erste Treppenstufe stellen
- Becken nach vorne schieben

10



WADENMUSKULATUR IM STAND II

- Stand auf der ersten Treppenstufe
- das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten auf den Fußballen stellen, die Ferse steht im Überhang
- Ferse nach unten sinken lassen