

Übersicht für einfache Mobilitätsübungen

BWS Mobilisation

- Vierfüßerstand
- Abwechselnd einen Buckel und ein Hohlkreuz bilden
- Der Kopf führt dabei die kontrollierte Bewegung (Kinn auf die Brust/Kopf in den Nacken)



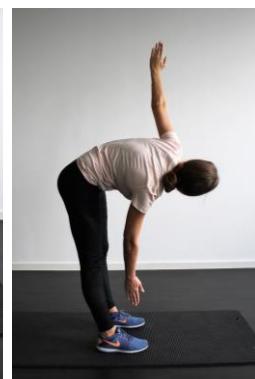
BWS Mobilisation

- Vierfüßerstand
- Eine Hand setzt unterhalb der Schulter auf, die andere greift seitlich an den Hals, der Ellenbogen zeigt nach unten
- Langsam seitlich aufdrehen indem der Ellenbogen Richtung Decke zeigt
- Das Becken bleibt parallel zum Boden



Variante 1

- Ausführung im Stand



Variante 2

- Kniend mit Dehnung der Adduktoren



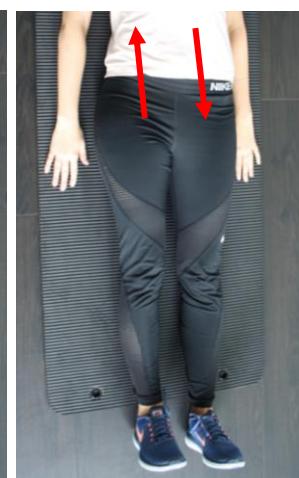
Becken Mobilisation

- Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und zunächst aufgestellt
- Bei geschlossenen Knien kippen die Beine abwechselnd nach rechts und links
- Beide Schultern bleiben dabei möglichst mit Bodenkontakt



Variante 1

- Rückenlage, beide Beine sind ausgestreckt, Arme liegen locker neben dem Körper, die Fußspitzen sind herangezogen
- Abwechselnd das Becken rechts und links heben und senken, sodass die Füße sich auf- und abbewegen



LWS/BWS Mobilisation

- Rückenlage
- Ein Arm nach oben am Boden liegend ausgestreckt, der Blick geht Richtung Hand
- Das Bein auf der Seite des ausgestreckten Arms wird im Kniegelenk angewinkelt auf die entgegengesetzte Seite gekippt und mit der Gegenhand am Knie leicht Richtung Boden gedrückt
- Kurz halten und mehrfach wechseln



Mobilisation Hüfte und Schultern

- Tiefe Kniebeuge (bei Bedarf mit Fersenerhöhung)
- Nach Erreichen der tiefen Position nacheinander die Arme über den Kopf strecken, kurz halten und anschließend aufrichten

