

DEIN HOMEWORKOUT

MOBILITY FÜR ANFÄNGER



- **Übung 1: Schulterkreisen**
- 3 Sätze; 4 Wdh.
- stabiler Stand, hüftbreit geöffnet
- Arme seitlich und locker halten
- Oberkörper lang und aufrecht
- Brustkorb geöffnet
- Schulterkreisen über vorne nach hinten



- **Übung 2: Einbeinstand-Beuge**
- 2 Sätze; 5 Wdh. pro Seite
- Standbein leicht gebeugt, anderes Bein angewinkelt
- Beide Arme lang nach oben strecken
- Rücken aufrecht und mit beiden Armen zum Standbein beugen



- **Übung 3: Rundrücken**
- 4Wdh.
- Stabiler Stand, Beine leicht geöffnet
- Knie leicht gebeugt
- Hände auf Oberschenkel ablegen
- Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Bauchnabel nach innen ziehen - Rundrücken bilden



MOBILITY FÜR ANFÄNGER



- **Übung 4: Rotation LWS**
- 2 Sätze; 10 Wdh.; 5 Wdh. pro Seite
- Rückenlage, ein Bein gestreckt nach oben führen
- Schulterblätter bleiben am Boden
- wechselnde Rotation des gestreckten Beines von rechts nach links



- **Übung 5: Brustrotation**
- 3 Sätze; 20 Sekunden;
- Hürdesitz, beide Beine anwinkeln
- mit einer Hand, diagonaler Griff an das gegenüberliegende Knie
- Rotation in der Brustwirbelsäule bis zum Knie



- **Übung 6: Brustrotation 4-Füßler-Stand**
- 2 Sätze; 10 Wdh.; 5 Wdh. pro Seite
- gerader Rücken, Füße aufstellen
- ein Arm öffnet nach oben, Blick folgt
- folglich Innenrotation der Schulter
- Arm auf Boden ablegen

