



Mobility Heimtraining



Bewegung



3 pro Woche



vom
19.03.2020 bis
zum
09.07.2020



Torben
Rehberg

Mobility Training

8 Übungen 7 Minuten 72 MOVES 30 kcal

1 - Freie Übung - Arme seitlich auswärts öffnen



8 wdh x 1 Sek

Arme von vorne (eingedreht) nach außen-hinten (auswärtsgedreht) | Oberkörper öffnen | Endposition ca. 3-4s halten

2 - Stretching - Katzenbuckel <=> Eselsrücken



Serien: 1
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Im Vierfüßlerstand | vom "Katzenbuckel" (Rundrücken mit Kinn auf Brust) in den "Eselsrücken" (Hohlkreuz mit Blick nach vorne) | langsam 8x im Wechsel

3 - Freie Übung - Rumpfrotation im Vierfüßlerstand



8 wdh x 1 Sek
8 wdh x 1 Sek
8 wdh x 1 Sek
8 wdh x 1 Sek

Im Vierfüßlerstand | Arm und Oberkörper seitlich aufdrehen | Blick verfolgt die Hand | nach 8x die Seite wechseln (2 Sätze)

4 - Stretching - Rückenlage - Gesäß Dehnung



Serien: 2
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Ein Fuß auf das entgegengesetzte Knie ablegen | dann das Bein am hinteren Oberschenkel sanft zum Körper ziehen | Endposition 30s pro Seite halten

5 - Stretching - Rückenlage - Knie kreisen



Serien: 1
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Beine von vorne an den Knien fassen | ohne großen Kraftaufwand in kleinen Bewegungen langsam kreisen lassen | Kopf bleibt abgelegt

6 - Stretching - Körperstreckung in Rückenlage - rechts und links im Wechsel



Serien: 1
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Körperseiten lang strecken | rechts und links im stetigen Wechsel

7 - Stretching - Kopf zur Seite neigen - Schulter senken



Serien: 2
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Gerade Standposition | Kopf zur Seite neigen und mit der Hand halten (nicht ziehen!) | entgegengesetzte Schulter bzw. Arm nach unten senken | Endposition 30s pro Seite halten

8 - Freie Übung - Vorwärtsbeugung mit Ausschütteln des Schultergürtels



3 wdh x 1 Sek

Oberkörper nach unten sanft fallen lassen | Schultergürtel und Arme unten ca. 5-10s ausschütteln | dann wieder Wirbel für Wirbel aufrollen und erneut beginnen