

# Mobilisierung 1

## **Trainierte Muskelgruppen:**

Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, Schultermuskulatur

## **Ausgangsstellung:**

Stehe aufrecht, stelle die Beine in Schrittstellung auseinander (Bild 1).

## **Übungsausführung:**

Gehe aus der weiten Schrittstellung in den Ausfallschritt und nehme dabei die Arme über den Kopf. Die Arme bleiben dabei gestreckt (Bild 2). Versuche, eine maximale Stabilität zu erreichen. Wichtig ist, die Ausfallschritte wechselseitig auszuführen.

