

Mobilisierung 2

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausgangsstellung:

Gehe in einen Ausfallschritt, deine Knie haben etwa einen 90°-Winkel.

Übungsausführung:

Setze aus dem Ausfallschritt einen Arm auf dem Boden ab. Der andere Arm wird unter dem Körper gestreckt (Bild 1), ehe er nach oben aufgedreht wird und in Richtung Decke zeigt. Dein Blick wandert mit der Bewegung mit (Bild 2).

