

Mobilisierung 5

Trainierte Muskelgruppen:

Beinbereich, Schulterbereich

Ausgangsstellung:

Setze die Hände und die Füße auf den Boden ab. Die Beine sind durchgedrückt, und das Gesäß bildet den höchsten Punkt. Der Kopf ist zwischen den Armen.

Übungsausführung:

Lasse den rechten Fuß auf dem Boden, kreuze den linken Fuß dahinter. Gehe nun mit dem Standfuß auf die Zehenspitzen. Drücke dich aus dieser Position nach oben (Bild 1). Der Rumpf sowie der Kopf wandern dabei ein kleines Stück mit nach vorne. Halte die Zehenspitzenposition nur ganz kurz und setze dann den Fuß wieder flach auf dem Boden ab. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals und wechsel im Anschluss das Bein.

