

## Mobilisierung 4

### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Beginne in der Liegestützposition (Bild 1).

### Übungsausführung:

Führe aus der Ausgangsstellung einen Liegestütz durch (Bild 2). Wieder in der Ausgangsposition angekommen, drücke dich nach oben, sodass die Hände immer näher Richtung Füße wandern, was eine Dreiecksposition des Körpers zur Folge hat (Bild 3).

Sobald eine leichte Dehnung im Beinbereich und Rumpfbereich zu spüren ist, halte diese Position zehn Sekunden. Wandere aus dem Körperdreieck dann wieder in die Liegestützposition, indem sich die Hände wieder von den Füßen entfernen (Bild 4).

