Beweglichkeit und Mobilisation

Dynamische Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Darüber hinaus wird verklebtes Muskelgewebe gelöst, das Zusammenspiel von Gelenken und Gelenkmuskulatur verbessert, wodurch der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet wird.

Übungsbeschreibung "Hüftrotation"

Übungsbeschreibung "Scorpion King vorlings"

Übungsbeschreibung "Scorpion King rücklings"

Übungsbeschreibung "Sonnengruß"

Übungsbeschreibung "Tiefer Ausfallsschritt mit Oberkörperaufdrehen"

Übungsbeschreibung "Handlauf"

Übungsbeschreibung "Beinpendel"

Übungsbeschreibung "Eigentor"

Übungsbeschreibung "Ausfallsschritt mit Oberkörperrotation"