Station Mobilisation

Mit dieser Übung mobilisierst du deine Wirbelsäule und förderst dadurch deine Beweglichkeit.

Übungsbeschreibung

Stehe im schulterbreiten und stabilen Stand.

Falte deine Hände und forme mit deinen Armen einen Kreis vor den Körper. Drehe den Oberkörper um die eigene Achse, ohne das Becken mitzubewegen. Drehe langsam 10 x in beide Richtungen.

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Übungsbeschreibung

Du stehst wie angewurzelt an einem Platz und beginnst mit deinen Armen von rechts nach links zu schwingen. Dein Blick folgt den Armen. Du schwingst die Arme immer größer und gehst mit deinem Körper mit. Am Ende hebst du ein Bein ab und nimmst so viel Schwung mit den Armen, dass du eine Drehung machst. Dann wechselst du das Bein und probierst wieder eine Drehung zu machen.

Versuche dich pro Bein 5 x so schnell wie ein Wirbelwind zu drehen!