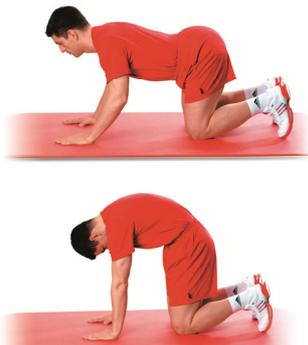


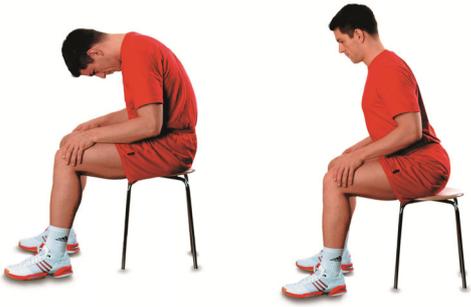
MOBILISATIONSÜBUNGEN

Schultermobilisation

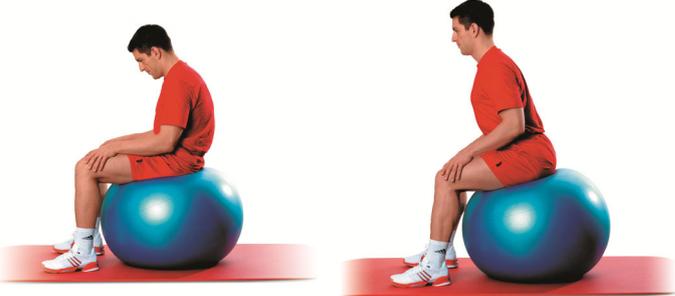
	<p>Einseitiges langsames Armkreisen rückwärts, der Brustkorb soll möglichst weit geöffnet werden</p> <p>Rechts und links 5-10mal</p>
	<p>Eine Hand zieht zum Boden, die andere zur Decke</p> <p>5-10mal wiederholen</p>

Mobilisation der Wirbelsäule

	<p>Langsames Beugen und Strecken des Rückens Stehend: Knie gebeugt, Hände auf Oberschenkel leicht aufstützen</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
	<p>Langsames Beugen und Strecken des Rückens Im Vierfüßlerstand: Knie senkrecht unter Hüftgelenk, ebenso Hände senkrecht unter Schultergelenk, Ellbogen nicht durchstrecken</p> <p>5-10mal wiederholen</p>

	<p>Langsames Beugen und Strecken des Rückens Sitzend auf Stuhlkante: Hände auf Oberschenkel leicht abstützen</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
---	---

Lendenwirbelsäulenmobilisation

	<p>In Bauchlage, die Hände auf Schulterhöhe aufstützen und Oberkörper vom Boden wegdrücken, Becken bleibt auf Unterlage</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
	<p>Ball langsam nach vorne rollen und dabei Lendenwirbelsäule beugen. Ball wieder zurückschieben und Lendenwirbelsäule strecken</p> <p>5-10mal wiederholen</p>

Auf- und Abrollen des Oberkörpers

	<p>Stand hüftbreit, Beine nicht durchstrecken. Den Rücken Wirbel für Wirbel beugen und wieder aufrichten</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
---	---

Rumpfseitneigung

	<p>Oberkörper zur Seite neigen, mit dem Arm diagonal zur Decke ziehen, Schulter gesenkt halten</p> <p>Rechts und links je 5-10mal wiederholen</p>
---	---

Oberkörperrotation

	<p>Hüftbreiter Stand, Hände neben dem Kopf auf Ohrenhöhe halten oder auf die Schultern legen. Den Körper langsam um die Körperachse drehen, dabei bleibt das Becken nach vorne gerichtet stehen. Am Ende der Bewegung kurz anhalten</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
--	--

Mobilisation Becken und Nervenkanal

	<p>Auf Hocker sitzen, ein Bein nach vorne strecken, Fuss leicht hochziehen, Hände auf anderem Bein aufstützen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Becken langsam aufrichten und wieder senken lassen</p> <p>Rechts und links 5-10mal wiederholen</p>
---	--

Hüftstreckung

	<p>Grosse Schrittstellung, darauf achten, dass Knie nicht vor Fussspitze geschoben wird und die Beinachse stabil bleibt. Knie des hinteren Beines auf Boden aufstützen, Bauchmuskulatur anspannen und Becken nach vorne schieben</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
---	---

Hüftmobilisation

	<p>Das Körpergewicht abwechslungsweise von einem auf das andere Bein verlagern. Darauf achten, dass das Knie nicht vor die Fussspitze geschoben wird und die Beinachse stabil bleibt</p> <p>5-10mal wiederholen</p>
--	---