

Baden-Baden, November 2017

Top-Übungen für deine Beweglichkeit:

Für die Übungen benötigst du zum Teil Material und Trainingshilfen, insbesondere einen Besenstil.

Jedes Training beginnst du idealerweise mit **Mobilitäts- und Beweglichkeitsübungen**. *(ab einem gewissen Alter ist das ein „Muss“ - bis dahin nur eine Empfehlungwann das „gewisse Alter“ ist? Im Sport früher als „man“ denkt!)*

Nutze dafür die sog. **Stockübungen**.

Hier die **Grundübungen** n Kurzform:

Mit einem Stock auf der Schulter bewegst du die nach links und rechts (Oberkörperrotation). Mache das bis zu 50mal in jede Richtung.

Bei der zweiten Übung beugst du deinen Oberkörper nach vorne und nach hinten (Flexion / Extension).

Über die Grundübungen hinaus gibt es noch weitere Varianten. An Anfang reichen die Grundübungen.

Ziel des Mobilitätstrainings:

Beweglichkeitserhalt / Beweglichkeitsverbesserung / Warming-Up

Merke: Mobilität = Teil 1 des Trainings

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de