

Baden-Baden, Januar 2019

## **Mobility-Training für Alltag und Sport**

### **Hüftbeuger-Stretch im Stehen** - So geht's:

- Mache einen Ausfallschritt nach vorne.
- Das hintere Bein bleibt / ist fast gestreckt und die Ferse ist auf dem Boden (*du spürst jetzt auch ein Ziehen in der Wade und im Fuß*)
- Konzentriere dich jetzt auf die Hüfte und den Hüftbeuger
- Bewege dich mit deinem Oberkörper leicht nach hinten und konzentriere dich auf die Dehnung (den Zug) im Hüftbeuger.

### **Hüftbeuger-Stretch im Stehen vor dem Sport:**

Die gleiche Übung und der gleiche Ablauf, nur wird die Bewegung jetzt dynamischer, aktivierender, wippender und kürzer ausgeführt.

### **Hüftbeuger-Stretch im Stehen nach dem Sport:**

Die gleiche Übung und der gleiche Ablauf, nur wird die Bewegung jetzt statisch, haltend und länger (bis zu 1 – 2 Minuten) ausgeführt.

...