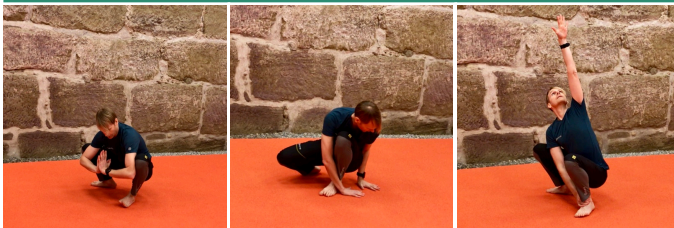


Dieses Dokument ist exklusiv für die Teilnehmer des Kurses SLV 103/18 gedacht und dient der Gedankstütze und als Ergänzung zu den im Kurs vermittelten Inhalten. Es ist zum persönlichen Gebrauch bestimmt und darf weder reproduziert, noch in irgend einer Form weiter verteilt werden. Dasselbe gilt für die Videos, welche per QR Code verlinkt sind.

Die Übungs-Ausführungen in den Videos sind nicht perfekt. Zudem bestehen bei meiner persönlichen Beweglichkeit starke Defizite .

## MOBI-WARMUP-FLOW

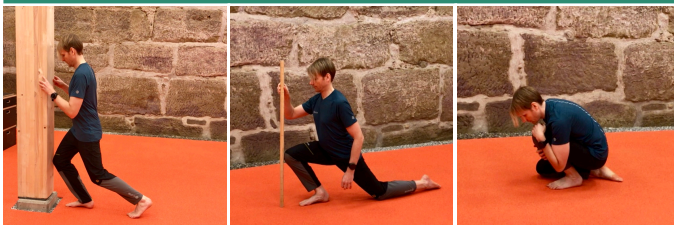
**Fussgelenk, Hüfte, BWS, Schulter, rückwärtige Kette,...**  
5 Minuten dynamische, fließende Bewegungen



Beliebig ausbaubare Routine zur Vorbereitung auf ein Beweglichkeits-, oder auch Krafttraining.  
(Beweglichkeit Fussgelenk, Hüfte, BWS, Schulter, rückwärtige Kette,...)

## FUSSGELENK (OSG)

**OSG Dorsalflexion (passiv)**  
Mind. 2 x 20 dynamische Bewegungen pro Seite (+20 auf der schlechteren Seite)



**Wichtig:** Ferse bleibt immer am Boden.  
Trainingskontrolle mit Massband (Abstand Wand zu Zehen muss grösser werden.)  
**Varianten:** Mit Stab, frei

**OSG Plantarflexion (statisch)**  
3 Minuten

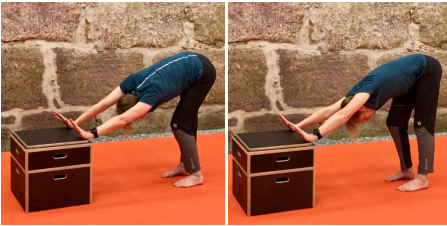


**Varianten:** Mit Unterlage (BlockX, Blackroll,...).  
Zwingend, wenn beide Seiten einzeln trainiert werden müssen (Dsybalance).

## HÜFTE

### Cat-Stretch, stehend

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



Höhe ca. 40 cm (Stuhl, Bank, Schwedenkasten, Plyobox,...)

**Wichtig:** Kopf zwischen den Schultern, Finger ganz gestreckt gegen die Decke / den Himmel ziehen.

### Hüft- & Brustöffner-Kombi (Up-/Downdog mit Hüftstrecker)

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



**Variante:** Kombi mit Rumpfrotations- & Schulter-Stabi (Einarmig) Top: Viele fasziale Züge werden angesprochen!

### Hüft-, Piriformis-, Gesäss-Kombi, stehend

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



Auf Schwedenkasten, Tisch, Sprossenwand,...

### Hüft-Streckung an der Wand

Mind. 2 x 20 dynamische Bewegungen pro Seite (+20 auf der schlechteren Seite)



Kleine Bewegungen. Nur kurz entlasten und kurz in die Dehnung. Nicht aufstützen auf dem Knie.

**Ziel:** Knie, ganzer Unterschenkel und Schultern an der Wand.

### Hüftstreckung Backbend

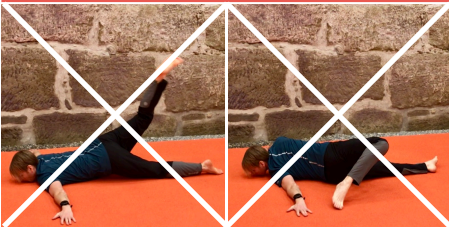
3 Minuten



#### Vorsicht beim Auflösen der Übung!

(1. Bein anstellen, warten, 2. Bein anstellen, warten, Arme zu Blackroll/Yogablock/-Kissen, Gesäßmuskulatur aktivieren, abheben und Unterlage wegnehmen, Rücken flach auf den Boden ablegen, Knie anwinkeln.)

## Im funktionellen Beweglichkeits-Training vermeiden wir ‚Skorpion-Übungen‘! Warum?



**Begründung:** Nach dem ‚Joint by Joint‘-Prinzip wird der Lendenwirbelsäule eine stabilisierende Funktion zugeordnet. ‚Skorpion-Übungen‘ zwingen diese in die Mobilität. Bei mangelhafter Rumpf(-rotations)-Stabi um so mehr zu hinterfragen.

## BRUSTWIRBELSÄULE (BWS)

### 4-Füsslerstand mit BWS-Rotation

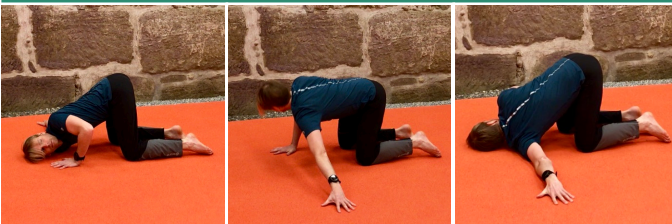
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



**Wichtig:** Beckenlage stabil halten.

### 4-Füsslerstand mit ‚Floor Shoulders‘

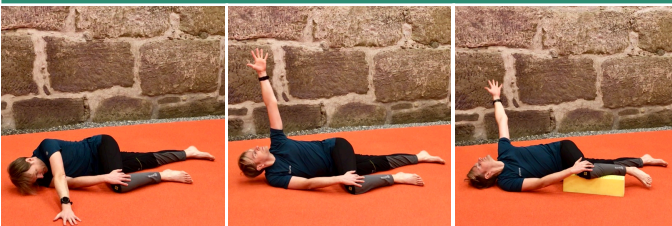
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



Variante: Die Seiten nicht abwechseln sondern einzeln, wenn Dysbalancen behoben werden müssen.

### BWS mit gesperrter Hüfte (Entlastung Iliosacralgelenk)

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



**Ziel:** Beide Schultern am Boden.

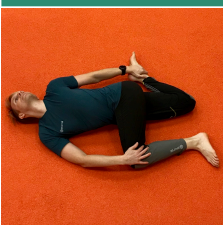
**Wichtig:** Grösst möglicher Radius ‚wischen‘, Armstreckung bis in die Fingerspitzen, immer!

**Variante:**

Knie unterlegen (Blackroll, BlockX, Softball,...)

## Bretzel

2 x 3 Minuten



**Vorsicht beim Auflösen der Übung!**

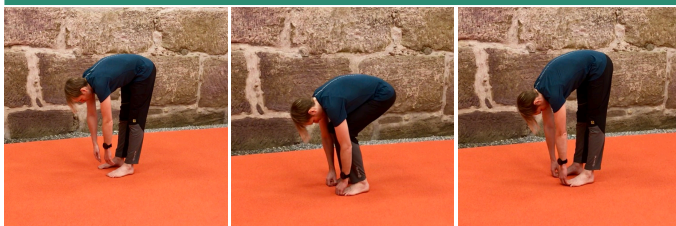
(langsam auf den Rücken drehen, Rücken flach auf den Boden ablegen, Knie anwinkeln.)



## RÜCKWÄRTIGE KETTE

### Toe Touch Progression

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen

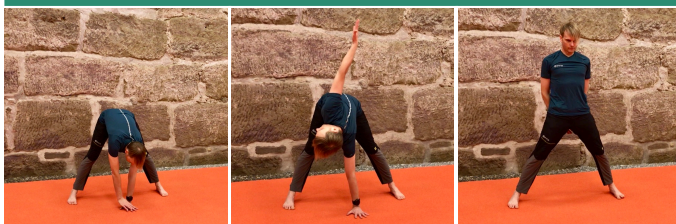


**Wichtig:** Aktivierte Gesässmuskulatur beim Aufrichten.

**Variante:** Gegenstand zwischen den Knien einklemmen (Blackroll, Kissen, BlockX, Handtuchrolle,...)

### Rückwärtige Kette mit BWS-Rotation

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



**Wichtig:** Grösst möglicher Radius ,wischen', Armstreckung bis in die Fingerspitzen, immer! Druck auf der flachen Hand am Boden.

**Variante:** Hand zu Beginn unterlegen (Blackroll, BlockX,...)

### Rückwärtige Kette 3erlei

Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)

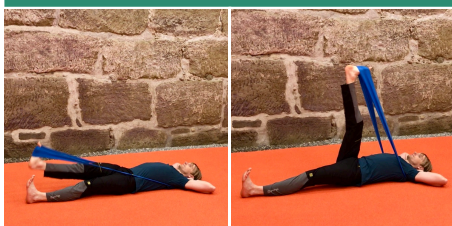


Höhe ca. 40 cm (Stuhl, Bank, Schwedenkasten, Plyobox,...)

**Wichtig:** Die Arme immer ganz strecken, bis in die Fingerspitzen, in aufrechter Position überstreckte Haltung.

### Oberschenkelrückseite mit Gegenzug (dynamisch mit Theraband)

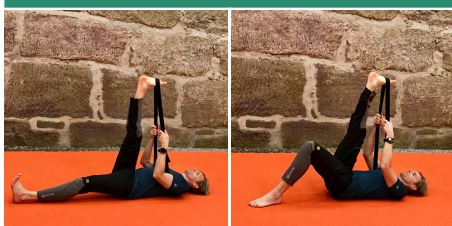
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



**Wichtig:** Das Bein immer ganz strecken, Fussballen gegen die Decke / den Himmer strecken.

### Oberschenkelrückseite mit Gegenzug (statisch mit Yogaband)

3 Minuten pro Seite (+1' auf der schlechteren Seite)



**Variante:** Zu Beginn das freie Bein auf den Fuss anstellen (das Becken kompensiert so fehlende Länge).

*Weitere Dehnungen aus dieser Position:*  
Adduktoren- & Abduktoren-Stretches