

Gelenkmobilisation: Schnell und einfach



Mombacher
Turnverein 1861 e. V.

Ansprechpartnerin:
Cornelia Finger
cornelia.finger@gmx.de

Ziel:

Alle Gelenke durchbewegen, kann auch als Aufwärmprogramm verwendet werden

Ausgangsposition:

hüftschmaler Stand, Fußspitzen leicht nach außen, Bauch leicht einziehen und das Brustbein heben

Gelenk	Übung	Ausführung
Sprunggelenk	Fuß-Kreise	Belastung auf rechtes Bein linker Fuß 3x kräftig nach außen kreisen, 3x nach innen kreisen Seitenwechsel: Belastung auf linkes Bein, rechter Fuß 3x kräftig nach außen kreisen, 3x nach innen kreisen
Kniegelenk	Knie-Kreise	Belastung auf rechtes Bein linkes Knie anheben 3x nur das Kniegelenk nach außen kreisen, 3x nach innen kreisen Seitenwechsel: Belastung auf linkes Bein, linkes Knie 3x kräftig nach außen kreisen, 3x nach innen kreisen
Hüftgelenk	Gartenzaun	Belastung auf das linke Bein, mit dem rechten Bein wie über einen Gartenzaun steigen, dabei die Hüfte nach außen drehen und wieder zurück, die Hüfte dabei nach innen drehen. 3x Dann mit dem linken Bein, auch 3x
	Hüftpendel	Belastung auf das linke Bein, das rechte Bein vor und zurück pendeln Dann gleiche Übung mit dem linken Bein
Schultergelenk	Schulteruhr	Schultern beidseits kräftig nach oben Ziehen (12 Uhr), dann Gegenbewegung tief nach unten (6 Uhr) Schultern nach vorne eindrehen (3 Uhr) und nach hinten ausdrehen (9 Uhr). Bei den letzten beiden Übungen bitte die Schultern tief lassen. Übung 2x wiederholen
Wirbelsäule	Vorwärtsbeuge	Mit der Halswirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel nach vorne beugen, Arme als „Gewicht“ nutzen. Kurz unten „aushängen“ und dann wieder Wirbel für Wirbel aufrichten. Übung 2x wiederholen
	Räkeln	Arme nach oben und im Wechsel rechter und linker Arm nach oben ziehen als ob man Äpfel pflückt.