



RUN2GETHER

HOCHRINDL-AUSTRIA KIAMBOGO-KENYA

Mobigym

Top 10 mobilisation
exercises 4 runners



Mobigym

Unter „mobigym“ versteht man eine ausgewählte Sammlung mit bis zu 80 Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenken. Gerade im Sport wird „mobigym“ als Aufwärm- und Regenerationsprogramm angewendet. Es fördert Gelenk beweglichkeit und muskuläre Dehnbarkeit, welche sich wiederum positiv auf die Leistung auswirken.

Bei intensiven Lauf- und Trainingseinheiten sollte genügend Zeit für Regeneration eingeräumt werden. Die „Top 10 mobigym“ sind dafür der erste sinnvolle Schritt.

Mehr Infos zum kompletten mobigym Programm unter www.impuls-fs.at



Run2gether Sportphysiotherapeutin Kerstin wendet mobigym seit Jahren sowohl zur Verletzungsprävention, als auch in der Rehabilitation an. Sie ist mit ihrem Team in Praxen im Südburgenland und im Raum Mödling tätig.

www.kerstinpetz.com

Übung 1: Hüftgelenk-Mobi

Rückenlage

Aus der Rückenlage werden die Beine aufgestellt.

Zur Mobilisation werden die Knie nach rechts und links abgelegt.

Die Bewegung startet aus dem Hüftgelenk!





Übung 2: Wirbelsäulen-Mobi

Rückenlage

Aus der Rückenlage werden die Arme seitlich fixiert.

Zur Mobilisation wird ein Bein von oben zur jeweils gegenüberliegenden Hand geschwungen.

Den Kopf gegen die Mobilisationsrichtung drehen!

Übung 3: Ganzkörper-Mobi

Rückenlage

Aus der Rückenlage wird das Becken durch den Handstütz angehoben.

Zur Mobilisation wird das Becken bis zur Horizontalen angehoben und

anschließend durch die gestützten Arme gezogen.





Übung 4: Hamstrings-Mobi

Sitz

Aus dem Sitz wird ein Bein aufgestellt und der Unterschenkel von hinten umgriffen.

Zur Mobilisation wird das gegriffene Bein nach oben gestreckt.

Zusätzlich Zehenspitzen heranziehen und Kinn zur Brust bringen!

Übung 5: Bein-Mobi

Sitz

Aus dem Sitz wird der Halbkniestand eingenommen, das hintere Bein ist am Fußgelenk unterlagert.

Zur Mobilisation wird das Becken durch Bauch- und Gesäßaktivität nach hinten gekippt und anschließend die Hüfte leicht nach vorne geschoben.

