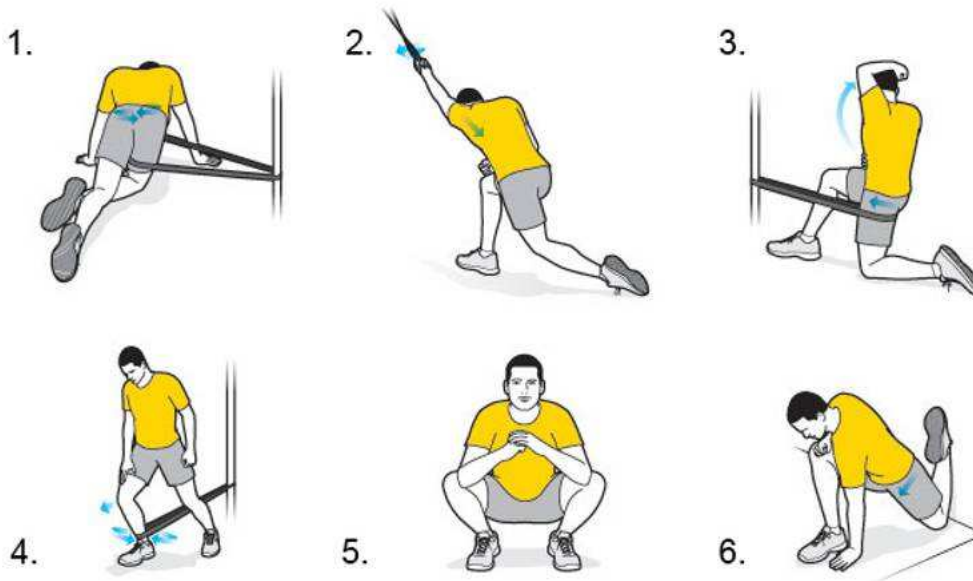


## Sechs Mobility-Drills für einen besseren Overhead-Squat

(und eine allgemein bessere Beweglichkeit in allen Bereichen)



### 1. Mobilisation der Hüfte (Dauer: 2min pro Seite)

Begebe Dich in die Position wie in Abb. 1 zu sehen. Bewege nun Dein Becken von links nach rechts um die Muskulatur rund um die Hüfte zu mobilisieren.

### 2. Außenrotation der Schulter (Dauer: 2min pro Seite)

Begebe Dich in die Position wie in Abb. 2 zu sehen. Deine Handinnenfläche sollte zur Decke zeigen, um Deine Schulter in der Außenrotation zu mobilisieren. Lehne Dich nach hinten und lasse durch den Zug des Bandes Deine Schulter nach vorne ziehen. Drehe dabei deine Handfläche von links nach rechts.

### 3. Mobilisation der vorderen Hüftmuskulatur (Dauer: 2min pro Seite)

Begebe Dich in die Position wie in Abb. 3 zu sehen. Richte Deinen Oberkörper auf und lehne Dich auf die gegenüberliegende Seite. Schiebe die Hüfte durch den Zug des Bandes leicht nach vorne und ziehe sie wieder zurück.

### 4. Mobilisation der Sprunggelenke (Dauer: 2min pro Seite)

Begebe Dich in die Position wie in Abb. 4 zu sehen. Lehne Dich nun leicht nach vorne und von links nach rechts, um Bewegung auf das vordere Sprunggelenk zu bringen. Lasse dabei während der kompletten Bewegungsabfolge deine Ferse am Boden.

### 5. Der "10 Minuten Squat-Test" (Dauer: 10min oder 3x maximale Dauer)

Begebe Dich in die Squat-Position wie in Abb. 5 zu sehen. Verharre dort bis zu 10 Minuten. Falls Du die Dauer nicht aushalten kannst, so bleibe 3x so lange wie möglich in der tiefen Squat-Position.

### 6. Der Couch-Stretch (Dauer: Je Seite 2-3min.)

Begebe Dich in die Position wie in Abb. 6 zu sehen. Bleibe erst einmal in der unteren Position (siehe Abbildung). Nach einer Weile kannst Du versuchen, den Oberkörper langsam aufzurichten.