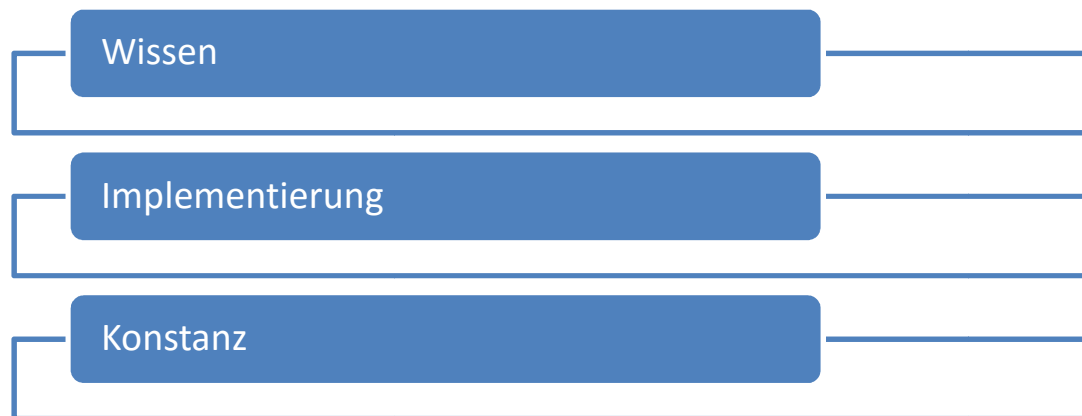


Mobility-Seminar mit Coach Benni



Preparation: D.R.O.M. - Dynamic Range of Motion

20 Wdh. Hampelmann

10 Wdh. Lufttritte rechts

10 Wdh. Lufttritte links

10 Wdh. Hüftkreisen nach rechts

10 Wdh. Hüftkreisen nach links

10 Wdh. Zehen berühren und Überkopf-Streckung

10 Wdh. Rotation der Wirbelsäule mit angelegten Armen

10 Wdh. Rotation der Wirbelsäule mit gestreckten Armen

10 Wdh. Arme über Kopf fallen lassen

10 Wdh. Armkreisen vorwärts

10 Wdh. Armkreisen rückwärts

20 Wdh. Handgelenks-Drücken

Hotspots testen!

- ✓ Kniestand
- ✓ Bodenkontakt
- ✓ Enger Overhead Squat

"Vom Fuß zum Kopf" - Die Übungen

Sprunggelenke:

Sprunggelenks-Mobilisation mit Platte

"Fallen lassen aus dem Squat" - In-and-Out-Squat

Plantarflexion im Fersensitz

Kniestrecke & Hüftbeuger:

Kniestand

Einbeinige Squat-Simulation

Kniebeuger & Hüftstrecker:

Taube 2.0

Banded Hamstrings im Stehen

Rücken & Bauch:

Rotation der Wirbelsäule im Liegen

Squat-Rotation

Dynamic Planks (für die Innen- und Außenrotation der Hüfte)

Brust, Schulter & Nacken:

Banded Bully am Rack (mit Overhead-Test)

Innenrotation mit Band

PVC Front Rack Mobility

Arme und Handgelenke:

Bizeps-Stretch - "The one and only"

Handgelenks-Überspannung am Boden + Planche

Mobility Drills:

- Die Heizmann-Movement-Preparation -- "Move.Prep"

- Der Heizmann-Muskelketten-Aktivierungs-Komplex -- "Chain.Active"

Alle Übungen und viele weitere (inkl. Video-Demonstration) findest Du im Mobility-Programm:

RESET: Das 28-Tage-Heizmann-Beweglichkeits-Programm

Erhältlich ab dem 15.11.2015, 15.15 Uhr unter

<http://www.heizmann-box.de/reset>

Bleib geschmeidig! Dein Mobility-Coach Benni