



www.MobilityROUTINE.de

Vorschau Inhalt

Drei Übungen

Die ich JEDEM meiner Coaching Klienten gebe

Das sind einige meiner Top 3 Übungen, die ich wirklich jedem meiner Kunden in meinen Personal 1zu1 Coachings gebe. Sie wirken für ziemlich jeden Menschen der viel sitzt sehr gut um die Hüftstreckung zu Optimieren und damit aus dem Hohlkreuz raus zu kommen.

Das volle Programm beinhaltet über 70 solcher komplett erklärten Übungen! Und viel viel mehr: Haltungssequenzen, Selbstanalyse Tools(BodyScan), Bewegungsvorlagen, Technikerklärungen, Workoutpläne und und und!

1. TFL Smash (Ball Hüftseite)

Ball seitlich an der Hüfte platzieren, knapp oberhalb der Tasche. Seitlich darauf legen und in die Hüftseite einsinken lassen. Contract & Relax Technik anwenden.



2. **Glutaeus Medius Smash**

An der Außenseite des Glutaeus, also direkt neben dem fühlbaren Hüftknochen nach Innen, dort liegt der Glutaeus Medius. Dieser Muskel zieht sich bis unten zum Po hin und soll in dieser Übung mit dem Ball Mobilisiert werden. Dazu suchst Du dir eine Stelle an der Po Außenseite auf dem Glute Medius und massierst den Ball dort ein. Wichtig: Nicht drauf "rum rollen" sondern eine einzelne Stelle fokussieren und den Ball dort einsinken lassen und dort leicht bewegen. Vor/Zurück oder Rechts/Links.



3. Couch Stretch

Ein Bein mit der Fußoberseite an die Wand, Knie an die Wand. Oder an einen Stuhl / An einen Hocker / Couch.

Entweder aufrichten, sodass der Rücken an die Wand kommt. Oder einfacher, am Boden abstützen und dabei die Hüfte Richtung Boden treiben.

Bevor Du dich überhaupt aufrichtest, schiebe die Hüfte zuerst so weit Du kannst mit deiner Po Spannung und dem Kippen des Steißbein unter der Hüfte hindurch (Posterior Tilt) nach vorn. Richte dich immer erst im Anschluss auf.

Wenn Du dich aufrichten kannst, versuche die Hüfte so weit wie möglich nach vorn zu strecken. Nutze dabei auch die Po Spannung um deine Hüfte weiter nach vorn raus zu schieben. Der Rücken soll dabei immer gerade bleiben. Starte am besten vorgebeugt, mache dort den rücken gerade. Dann gehe langsam nach Oben bis der Zug in den Hüftbeugern einsetzt.

