



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Armtwist 1



Die Arme seitlich auf 90° anheben, Ellenbogen leicht beugen. Einen Arm maximal nach innen rotieren, den anderen Arm maximal nach außen rotieren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Armtwist 2



Gleichzeitig den innenrotierten Arm maximal in Außenrotation und den außenrotierten Arm maximal in Innenrotation bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Abduktor 1



Einbeinerstand, das Standbein ist leicht gebeugt. Das Spielbein ist möglichst gestreckt, Fußspitze heranziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Abduktor 2



Spielbein nach außen bewegen,
die Fußspitze zeigt dabei nach vorne.
Das Bein kontrolliert zum anderen Bein
zurückführen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Hüftöffner 1



Ausfallschritt nach vorne und Hände an die Hüften, Oberkörper bleibt aufrecht. Becken schiebt nach vorne, Knie mit angehobener Ferse in die Streckung bringen.

 **BASF**

We create chemistry