

Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Mobilität

Mobilitätsübungen dienen zur Vorbereitung der Gelenke auf die grössere Belastung im Hauptteil und dem langfristigen Erhalt der Beweglichkeit. Wichtig ist, dass jedes Gelenk mobilisiert wird: Fuss, Knie, Hüfte, Schultern und Rücken.

Fuss

Auf einem Bein stehen und Gegenfuss anziehen und strecken.

Anschliessend mit dem Fuss eine kreisende Bewegung ausführen.

Knie

Aus dem Einbeinstand in den Kniehub kommen. Der Oberschenkel ist waagrecht, der Unterschenkel pendelt von vorne nach hinten.

Anschliessend mit dem Unterschenkel eine kreisende Bewegung ausführen.

Becken – Samba

Mobilisieren des Beckens:

- Becken kippen – aufrichten
 - Becken nach links – rechts hin- und herschieben
 - Das Becken von rechts nach links und umgekehrt kreisen
-

Hüfte – Hürdenläufer/in

Mobilisieren des Hüftgelenkes. Die Beine schwingen gerade und seitlich.

- Mit Händen abstützen
 - Das im Knie gebeugte Bein im Hüftgelenk vor- und rückwärts kreisen
-

Schultern

- Arme gegengleich in der Hochhalte
 - Einen Arm nach vorne senken, den anderen nach hinten senken
 - Armkreisen mit Händen auf Schultern (gebeugter Ellenbogen): kleine Windmühle
 - Armkreisen mit gestreckten Armen: grosse Windmühle
-

Rücken

Im Vierfüsslerstand Wechsel zwischen Katzenbuckel und Hohlrücken.

Zurück zur Übersicht

- [Übersicht Übungen Stabilität und Mobilität](#)
-

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO