

## Mobilisation und Krafttraining

Nachfolgend ein paar Übungen für eine bessere Bewegung und zur Stabilität des Rumpfes. Eine stabile Mitte, ist für eine gute Lauftechnik ganz entscheidend.

Du kannst mit 5 Wiederholungen beginnen und dann langsam auf 15 Wiederholungen steigern.

### Übung 1 Schultern und oberer Rücken

- aufrechter, schulterbreiter Stand (Achtung! Kein Hohlkreuz) oder sitzend; Bauch anspannen, Arme seitlich gestreckt in kleinen Kreisen vorwärts/rückwärts schwingen.



### Übung 2 Schultern und Rücken

- Hände durch Schulterbewegungen bei gestreckten Ellbogen vor dem Körper zusammenführen und wieder zurückbewegen.



### Übung 3 Schulter und Rücken

- Stand etwas breiter als schulterbreit, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade, Arme gestreckt; Arme im Wechsel mit kleinen Bewegungen in Richtung hinten-oben bewegen (Achtung! Nicht ruckartig).



### Übung 4 Schulter und Rücken

- Stand wie oben; Ellbogen nach hinten-unten ziehen und wieder strecken.



## Übung 5 Unterer Rücken und Bauch

- Stand etwas breiter als schulterbreit, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt, Rücken gerade, Fingerspitzen hinter die Ohren, Ellbogen zeigen nach außen. Oberkörper langsam nach links drehen, Bauchmuskulatur ist angespannt, Knie bleiben unbewegt. Dann die Gegenbewegung nach links.

