



RUBEN K GLOBAL
FITNESS NETWORK



Lat Mobility

- Knie Dich etwas entfernt vor Deinem gewählten Hilfsmittel auf den Boden
- Platziere danach Deine Ellenbogen darauf, Deine Handflächen zeigen zueinander
- Halte Deinen Oberkörper gerade
- Bewege Dich nun mit Deinem Körper bzw. Gesäß in Richtung Deiner Füße, während Du Deine Ellenbogen aufgelegt lässt
- Dabei kannst Du Deinen Rücken leicht wölben

Sets: 3 | Dauer: 60Sek | Pause: 30Sek



Russian Babymaker

- Beginne stehend im schulterbreiten Stand
- Beuge nun die Knie und senke den Oberkörper tief ab
- Die Hände greifen beide Füße während Du Dich aufrichst
- Achte darauf, dass Du den Kontakt zu den Füßen nicht verlierst

Sets: 3 | Dauer: 60Sek | Pause: 30Sek



Lateral Stretch

- Beginne in einem aufrechten, schulterbreiten Stand
- Führe nun mit beiden Händen einen Besenstiel über Deinen Kopf. Halten den Besenstiel dabei mit großzügigem Abstand zwischen deinen Händen
- Neige den Oberkörper abwechselnd zur rechten und linken Seite

Sets: 3 | Dauer: 60Sek | Pause: 30Sek



Mobility Combo

Hip Mobility

- Beginne in der Liege-Stützposition
- Führe das rechte Bein nach vorn zwischen die Hände und lege es im 90° Winkel ab
- Lehne Dich nun mit geradem Oberkörper langsam über das Bein
- Dabei wird die Hüfte nicht zur Seite gekippt

Sets: 3 | Dauer: 60Sek | Pause: 30Sek

- Beginne im Vierfüßlerstand mit einem Rundrücken
- Bringe Deinen Bauchnabel zum Boden und richte den Blick zur Decke
- Führe nun den Kopf zwischen die Arme und schieb das Gesäß nach oben
- Ausnahme: Du musst den Rücken rund machen, um Deine Beine zu strecken. Dann lass lieber Deine Beine leicht gebeugt und den Rücken lang. Vielleicht kannst Du die Beine mit jedem Atemzug etwas mehr strecken. Die Fersen müssen nicht am Boden sein

Sets: 3 | Dauer: 60Sek | Pause: 30Sek

