

# 15-minütiger Mobility-Trainingsplan

Der Plan fördert Beweglichkeit, Flexibilität und Gelenkstabilität. Er eignet sich hervorragend als eigenständiges Training oder als Ergänzung zu deinem Workout.

## Warm-up (2 Minuten)

- Leichtes Laufen oder Gehen auf der Stelle: 1 Minute
- Armkreisen (klein bis groß): 30 Sekunden pro Richtung
- Hüftkreise\*: 30 Sekunden pro Richtung

## Hauptteil: Mobility-Übungen (12 Minuten)

Führe jede Übung ca. 1 Minute lang aus, achte auf kontrollierte und fließende Bewegungen.

### 1. Katzen-Kuh-Stretch (Cat-Cow Stretch)

- Gehe in den Vierfüßlerstand.
- Atme ein und mach ein Hohlkreuz (Kuh-Position).
- Atme aus, runde den Rücken (Katzen-Position).

### 2. Hüftbeuger-Dehnung (Hip Flexor Stretch)

- In den Ausfallschritt gehen, hinteres Knie auf den Boden.
- Becken leicht nach vorne schieben, bis du eine Dehnung in der Hüfte spürst.
- 30 Sekunden pro Seite.

### 3. Kindspose in die Kobra (Child's Pose to Cobra)

- Beginne in der Kindspose (auf den Fersen sitzen, Oberkörper nach vorne beugen).
- Rolle dich dann in die Kobra-Position, mit den Händen auf dem Boden und der Brust nach oben.

### 4. Hüftkreise im Stand (Hip Circles)

- Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin.
- Kreise das Becken in langsamen, kontrollierten Bewegungen. 30 Sekunden pro Richtung.

#### 5. Schulter-Brücke (Glute Bridge mit Armrotation)

- Lege dich auf den Rücken, Füße flach auf den Boden.
- Drücke die Hüfte nach oben, halte die Position, und rotiere die Arme langsam zur Seite.

#### 6. Tiefes Hocken (Deep Squat Hold)

- Gehe in eine tiefe Hocke, halte den Rücken gerade.
- Verweile in dieser Position, während du die Ellbogen leicht gegen die Knie drückst, um die Hüfte zu öffnen.

#### 7. World's Greatest Stretch

- Beginne im Ausfallschritt.
- Bringe deinen Ellbogen auf die Innenseite des vorderen Beins, drehe den Oberkörper zur Seite und strecke den Arm nach oben.
- Halte für 30 Sekunden pro Seite.

#### 8. Schulter-Mobilisation (Shoulder Mobility Stretch)

- Stehe aufrecht und strecke die Arme über den Kopf.
- Führe langsame, kreisende Bewegungen mit den Armen aus, während du die Schultern in alle Richtungen bewegst.

#### Cool-down (1 Minute)

- Tiefe Atmung im Stand: 1 Minute
- Schließe die Augen und atme langsam und tief ein und aus, um die Herzfrequenz zu senken.

Gesamtzeit: ca. 15 Minuten

Dieser Mobility-Plan hilft, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Er eignet sich auch als regelmäßige Routine, um langfristig Flexibilität und Wohlbefinden zu steigern.