








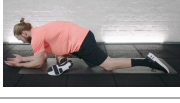
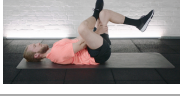

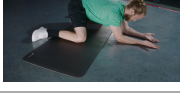
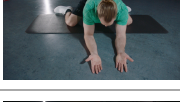







TITEL **Mobilität Hüfte**  
 SPORTLER **Sönke Hachmann**  
 EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Brettzel	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Hüftpendel im Liegen, Füße am Boden	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Hüftpendel im Liegen, Beine angewinkelt, Knie 90°	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Hüftpendel im Liegen, Füße weit auseinander aufgestellt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Hüfte 90/90, im Sitzen, Fersen eng zueinander gestellt	--- mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Hüfte 90/90, im Sitzen, Fersen weit auseinander gestellt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Hüfte 90/90, Arme verschränkt vor dem Körper	5 mal	
1 Runde		Mobilisation Hüfte 90/90, Hände neben dem Körper	5 mal	
1 Runde		Piriformis Stretch im Sitzen, in der 90/90 Position	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Piriformis Stretch in Bauchlage (Tauben)	5 Sekunden	R+L Seite
1 Runde		Piriformis Stretch in Rücklage, mit überschlagenem Bein	10 Sekunden	R+L Seite
1 Runde		Quadriceps Stretch in der Seitlage	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Adduktoren Stretch in Froschposition, statisch	5 mal	
1 Runde		Adduktoren Stretch in Froschposition, Hüfte vor und zurückschieben	5 mal	
1 Runde		Adduktoren Stretch in Froschposition, mit Rotation der Hüfte	5 mal	

TITEL **Mobilität Hüfte**  
 SPORTLER **Sönke Hachmann**  
 EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Iliopsoas Stretch halb kniend	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Iliopsoas Stretch halb kniend, dabei Arme über Kopf heben	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Iliopsoas Stretch halb kniend, mit Rotation	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Iliopsoas Stretch halb kniend, dynamische Streckung des hinteren Beins	5 mal	R+L Seite