








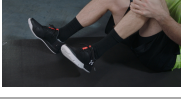
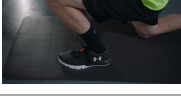



TITEL **Mobilität am Boden/ im Stehen**SPORTLER **Sönke Hachmann**EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		Ischio Stretch in Rückenlage	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Ischio Stretch Leg Lowering	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Sphinx	5 mal	
1 Runde		Kobra	5 mal	
1 Runde		Latissimus Stretch kniend beidarmig	3 mal	
1 Runde		Rückenstretch in Fersensitz mit den Armen zu einer Seite	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Rückenstretch im Sitzen, ein Bein aufgestellt, Verwindung des Oberkörpers	3 mal	R+L Seite
1 Runde		Rückenstretch im Stand mit überkreuzten Beinen seitlich	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Fußgelenk im Sitzen, Flexion & Extension	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Fußgelenk im Sitzen, Pronation & Supination	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Fußgelenk halb kniend	8 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Fußgelenk Fußkreisen	8 mal	R+L Seite