













TITEL **Mobilität BWS/ Schulter**SPORTLER **Sönke Hachmann**EQUIPMENT **Matte**

1 Runde		90/90 Stretch	5 mal	R+L Seite
1 Runde		90/90 Stretch unteres Bein gestreckt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		90/90 Stretch mit Schulterrotation	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Pferderücken - Katzenbuckel	5 mal	
1 Runde		Mobilisation Brustwirbelsäule im Fersensitz	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Brustwirbelsäule im Fersensitz, Arm gestreckt	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Reach Roll Lift	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Reach Roll Lift mit Arm- & Schulterrotation	5 mal	R+L Seite
1 Runde		Mobilisation Brustwirbelsäule im Stehen, mit den Händen an der Wand	5 mal	
1 Runde		Schulterrotation Arme gestreckt, rückwärts kreisend	5 mal	
1 Runde		Schulterrotation Cleopatra Position, Arme seitlich ausgestreckt	5 mal	
1 Runde		Schulterrotation Arme seitlich parallel ausgestreckt	5 mal	