



# Ganzkörper-Mobilisation





# Einleitung

*“Eine regelmäßige Ganzkörper-Mobilitätsroutine hilft, die Beweglichkeit und Funktionalität des Körpers zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren und Verletzungen vorzubeugen. Durch gezielte Übungen lassen sich Verspannungen lösen und alltäglicher Immobilität entgegenwirken.*

*Diese Routine dient als klarer Leitfaden, um den Körper flexibel zu halten und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sie unterstützt dich dabei, dich im Alltag freier und energiegeladener zu bewegen.”*

*Viel Spaß und beste Grüße*

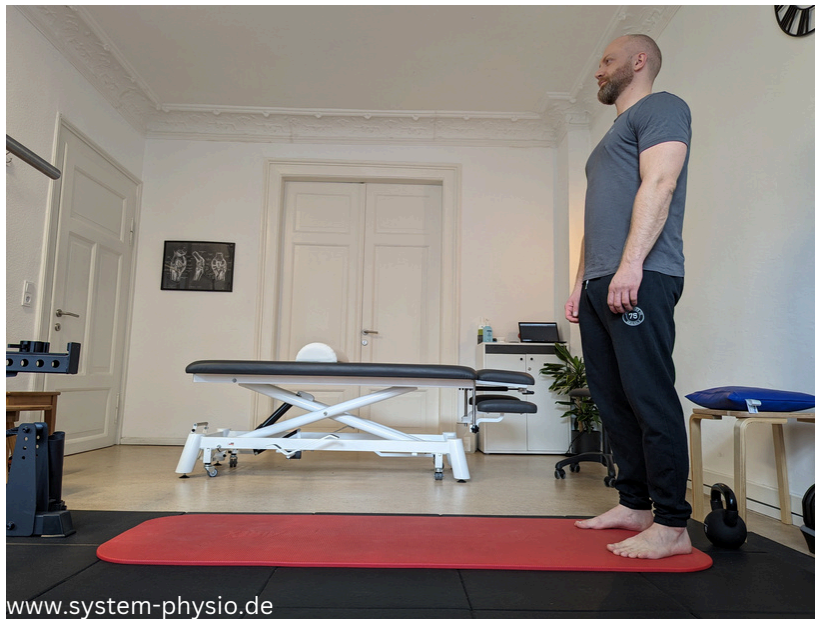
*Johannes Lingen*



# Tipps zur Ausführung

Ich empfehle dir, diese Mobilitätsübungen fünfmal pro Woche durchzuführen und jede Position für 30 bis 120 Sekunden zu halten. Die Bewegungen dürfen ein leichtes Ziehen verursachen, sollten aber niemals ein bedrohliches oder unangenehmes Gefühl auslösen. Solltest du strukturelle Verletzungen haben oder unsicher sein, ob die Übungen für dich geeignet sind, führe sie nur in Absprache mit einem Experten durch. Mein Ziel ist es, dir zu helfen, deine Beweglichkeit zu verbessern und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Bevor du startest, sieh dir die gesamte Routine an, um die Bewegungsabläufe zu verstehen. Jede Pose kann auch einzeln als Übung genutzt werden.



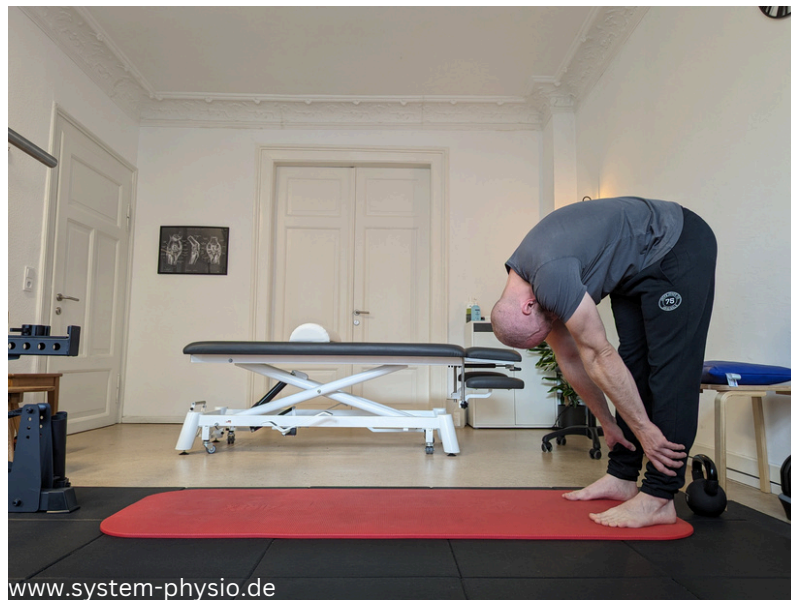
1. *Stell dich an den Rand der Matte*



2. Lass die Knie gestreckt, beug dich nach vorne und umgreife deine Beine



3. Mit der Einatmung strecke deine Wirbelsäule,  
die Knie bleiben gestreckt



4. Mit der Ausatmung beuge deine Wirbelsäule,  
die Knie bleiben gestreckt



5. Stell deine Hände vor deinen Füßen auf, so dass dein Körper ein Dreieck bildet. Die Knie sind gestreckt



6. Beug deine Knie leicht an und schieb dein Brustbein noch ein Stück weiter Richtung Füße



7. Setz ein Bein nach vorne, schieb dein Becken weit nach vorne und halte deinen Rücken gerade



8. Komm mit beiden Unterarmen so weit wie möglich Richtung Boden



9. Streck mit der Einatmung den, dem vorderen Bein zugewandten Arm nach oben. Senk ihn mit der Ausatmung wieder zum Boden ab

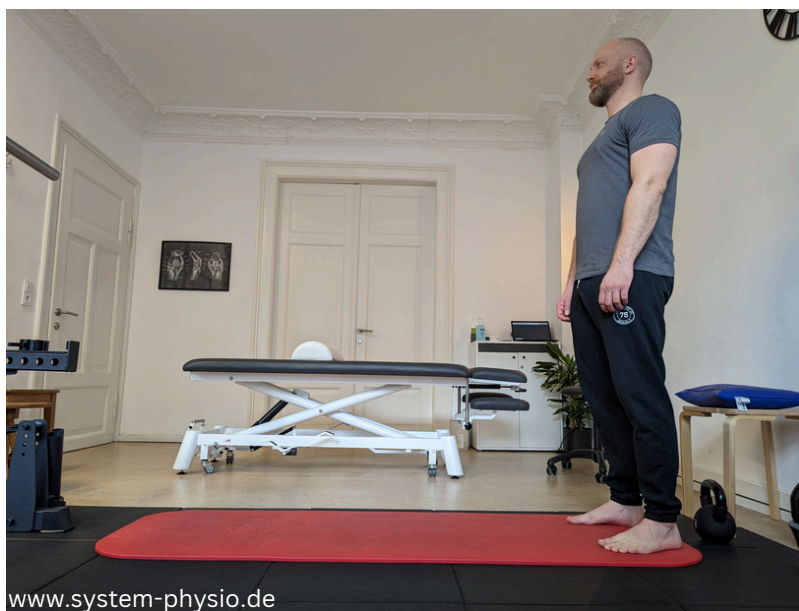


10. Umfasse dein Fußgelenk und drücke mit deinem Ellenbogen den Fuß nach außen. Deine Fußinnenkante darf dabei vom Boden abheben





11. Geh noch einmal zurück in den herabschauenden Hund



12. Krabbel langsam mit deinen Händen zurück und richte dich langsam auf.  
Geschafft!