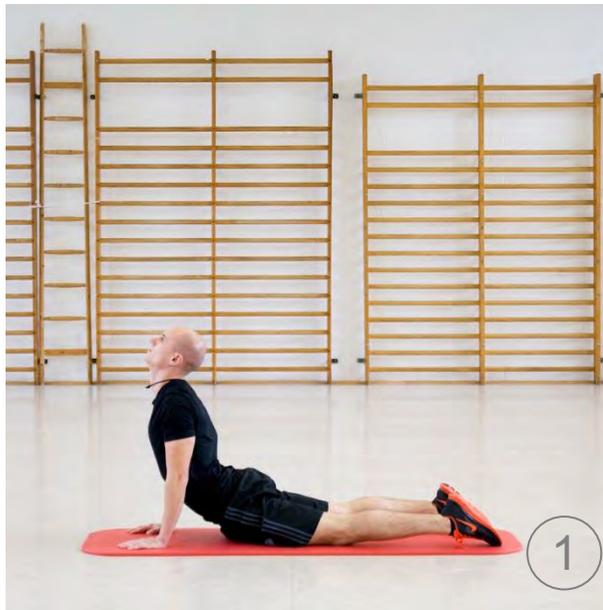


Name: Sonnengruß
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-03



Übungsbeschreibung:

In Bauchlage werden die Hände neben der Brust abgesetzt und drücken den Oberkörper nach oben. Dabei wird die Hüfte aktiv Richtung Boden gedrückt, sodass es zu einer Überstreckung des Rückens kommt. Unterstützend wird dazu noch der Kopf in den Nacken gelegt (1). Nachdem diese Position ca. 3-4 Sekunden gehalten wurde, wird das Becken vom Boden gelöst und nach hinten über die Füße geführt. Die Hände bleiben dabei an ihrer ursprünglichen Position und sind jetzt in gerader Verlängerung zum Rücken über den Kopf ausgestreckt (2). Diese Position ebenfalls ca. 3-4 Sekunden halten und durch nach vorne Schieben des Beckens in die vorangegangene Position zurückkehren. Diesen Vorgang wiederholen bis jede Position 5-mal eingenommen wurde.