

Mobilisierungsübungen vor maxxF-Training

Die Musik dazu sollte etwa 108 bpm haben.

- Gehen am Platz mit Armschwung
- dgl. nur mit Abrollen der Füße
- Step einbeinig vor/rück mit Armschwung, Seite wechseln
- Step einbeinig links/rechts mit überkreuzen mit Armschwung seitwärts, Seite wechseln
- Knieheben bis Oberschenkel waagerecht
- kleiner Grätschstand, Hüfte seit kippen mit Fersen leicht anheben
- Becken vor/rück kippen und Oberkörper mit
- Oberkörper leicht seitbeugen
- Oberkörper drehen
- Arme seitwärts und Schultern leicht seitwärts schieben
- Arme und Fingerspitzen strecken vor/hoch/seit/nach hinten