

Übungskatalog Mobilisation

SCHULTERMOBILISATION

Muskelgruppen:

- **Schultermuskulatur**
- **Brustmuskulatur**
- **Armbeugemuskulatur**



HÜFTMOBILISATION 1

Muskelgruppen:

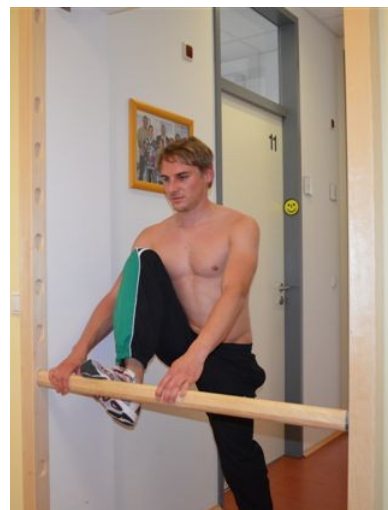
- **Hüftbeugemuskulatur**



SCHULTER-/RUMPFMOBILISATION

Muskelgruppen:

- **großer Rückenmuskel**
- **seitliche Rumpfmuskulatur**
- **Brustmuskulatur**





HÜFTMOBILISATION 2

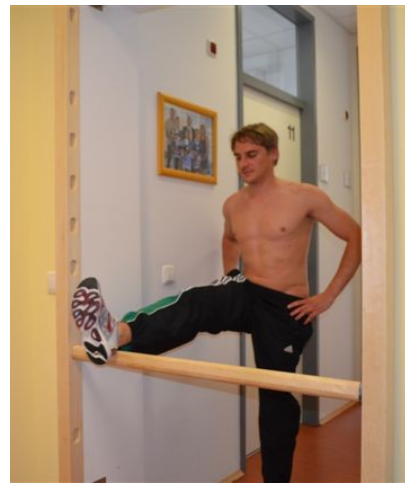
Muskelgruppen:

- **Hüftstreckmuskulatur**
- **Hüftrotatoren**

OBERSCHENKELDEHNUNG 1

Muskelgruppen:

- **hinterer Oberschenkel**



OBERSCHENKELDEHNUNG 2

Muskelgruppen:

- **innerer Oberschenkel**



HÜFTMOBILISATION 3

Muskelgruppen:

- **Hüftbeuger**
- **Kniestrecker**



BRÜCKE

Muskelgruppen:

- **Bauchmuskulatur**
- **Brustmuskulatur**
- **Hüftbeugemuskulatur**