

Durch Corona hängen viele zu Hause ab.

Im „normalen Leben“ heißt es:

**2-3 Wochen gemütlicher Strandurlaub wirkt sich auf den Körper (Muskulatur und HKS) aus,**

**wie eine Woche Aufenthalt im Krankenhaus.**

Übertragen auf heute in Zeiten Corona:

Nicht nur die paar Urlauber, sondern fast die gesamte Gesellschaft.

**Ab heute erstelle ich mir ein (mein)Programm.**

Heute widmen wir unseren Blick auf unsere Muskeln und **Gelenke.**

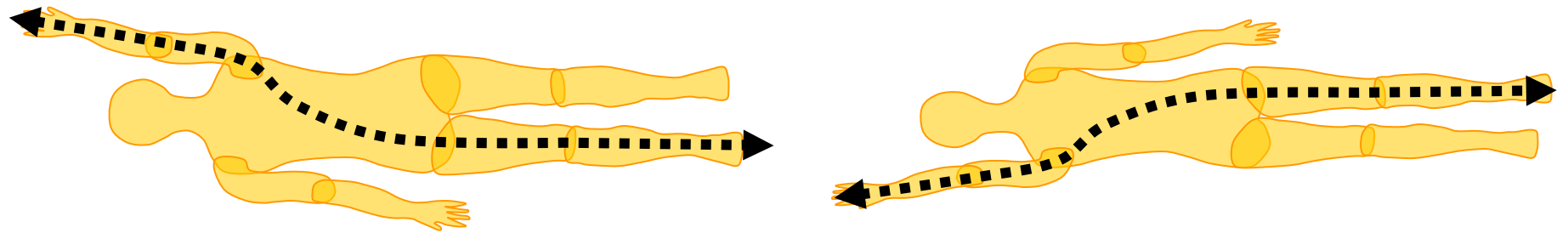
**Ab heute bringe ich leichte Bewegung in meinen Körper.**

**Ideal wäre** zu Beginn 1-2mal täglich.

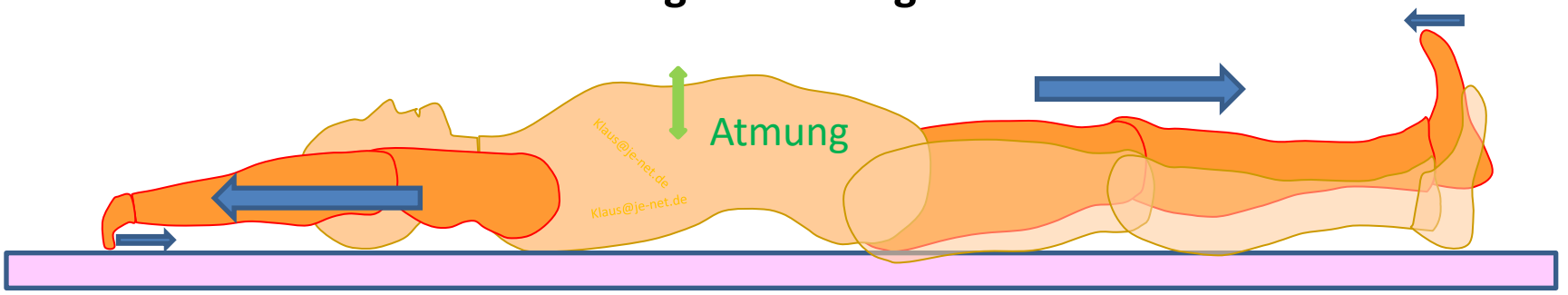
Jede Übung 2min halten.

Jede Mobilisationsübung 5min.

Diagonales Strecken

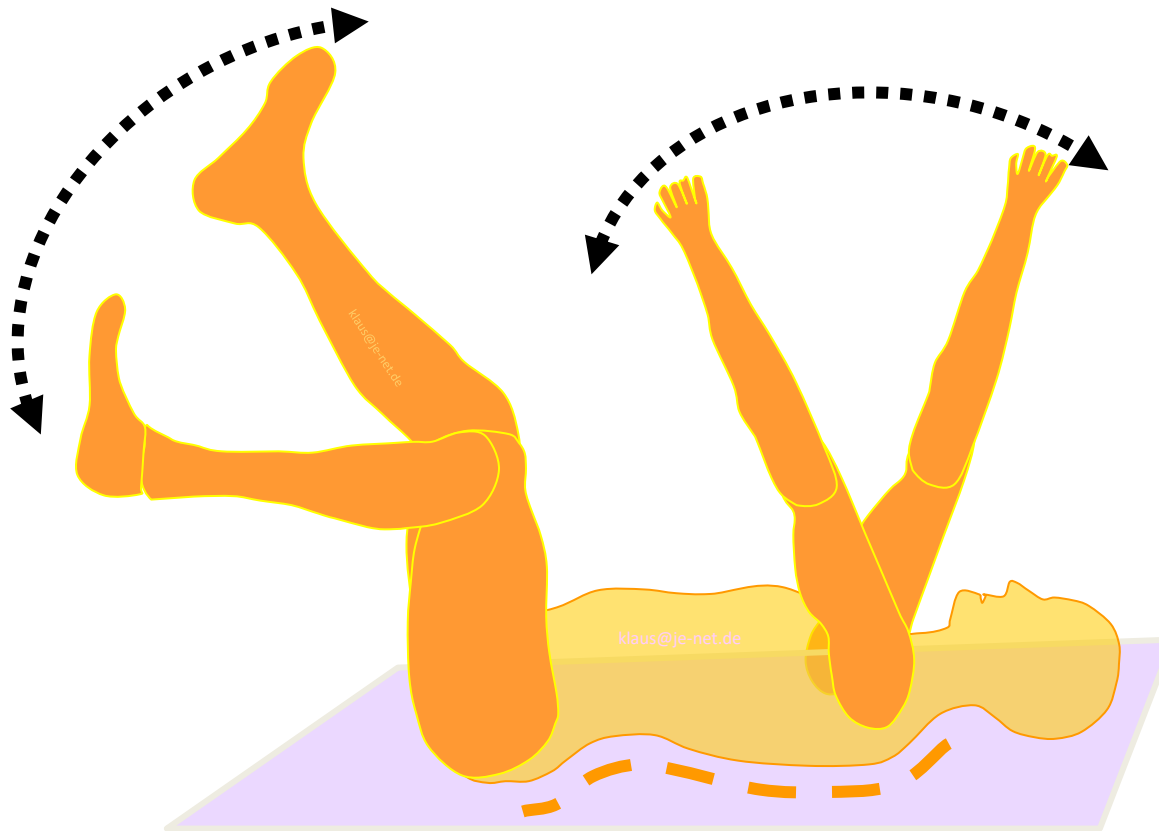


Basis-Übung Nr. 1 morgens im Bett



ca. 2 Minuten halten



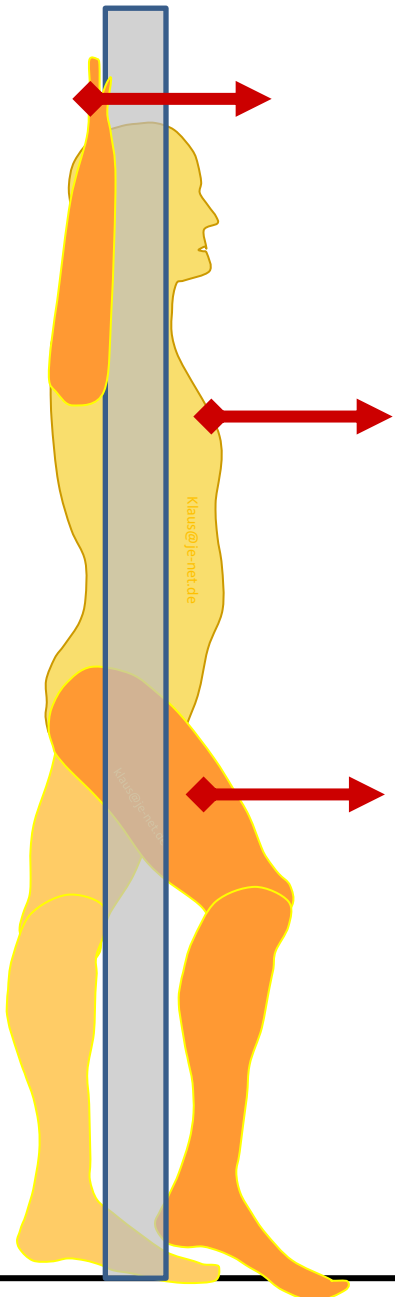


Segmentale Stabilisierung Basis-Übung im Liegen

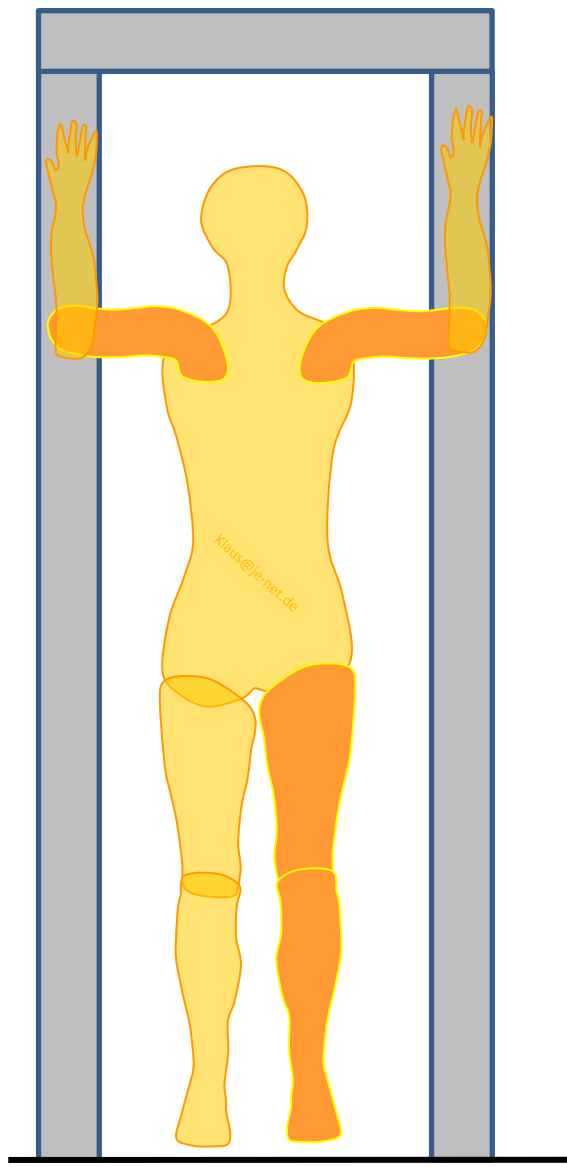


## **Basis-Übung : „Jeden Morgen Übung“ im Bett.**

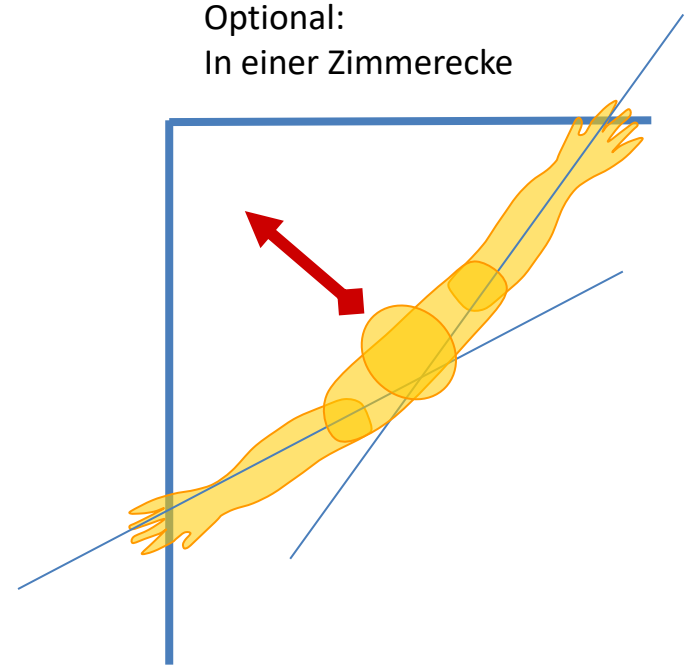
Mobilisiert die segmentalen kleinen Muskeln unserer Wirbelsäule und schmiert gleichzeitig Kniegelenk und Schultergelenk



Türrahmen

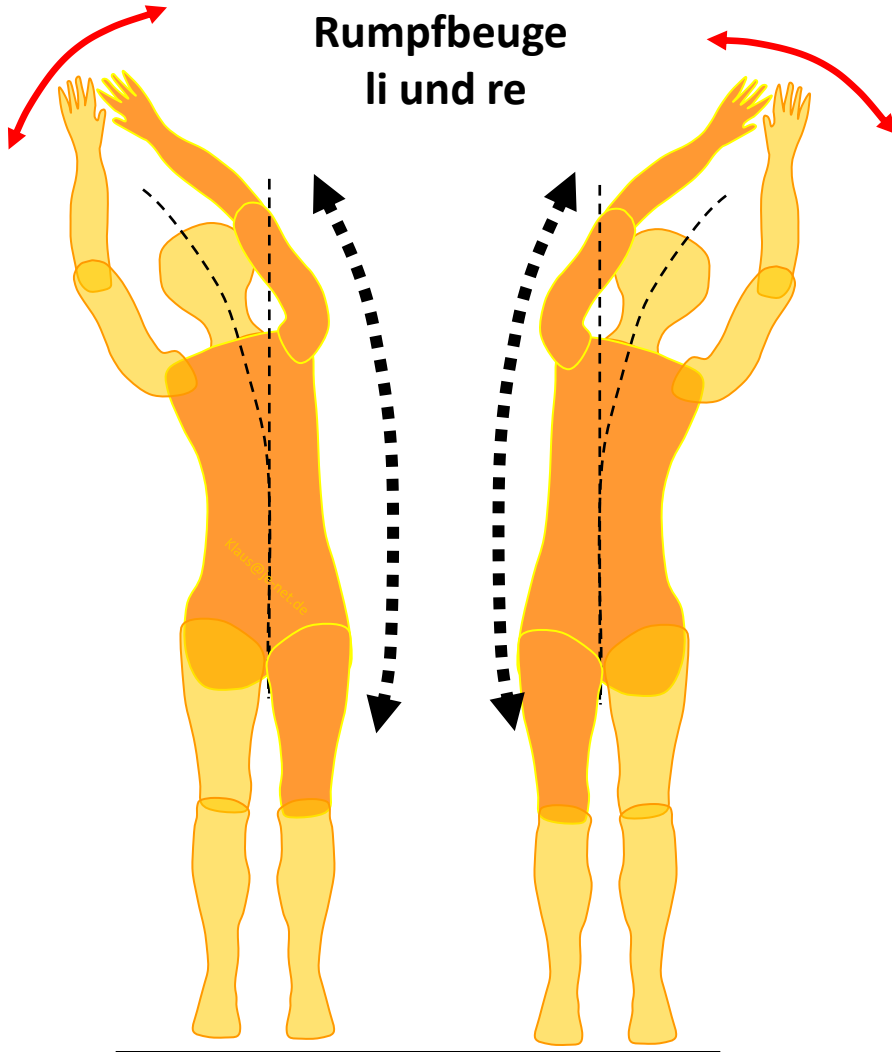


## Dehnung oberer Rücken



Optional:  
In einer Zimmerecke

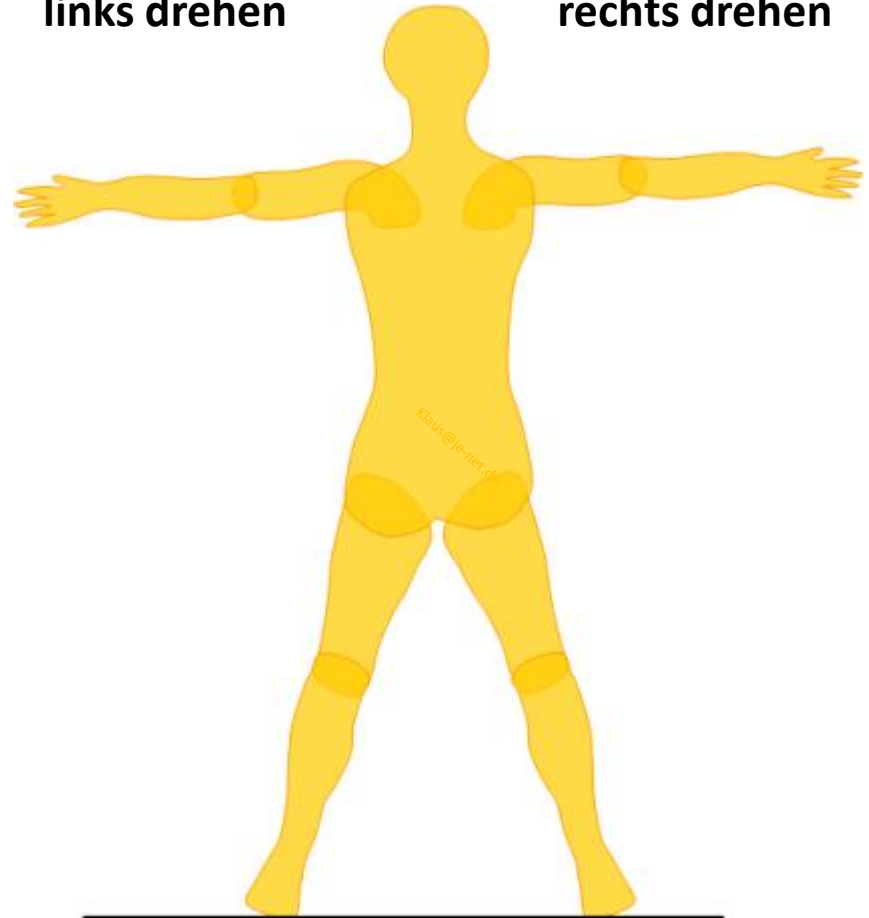
ca. 2 Minuten halten  
gefühlvoll bis zum  
Schmerzpunkt



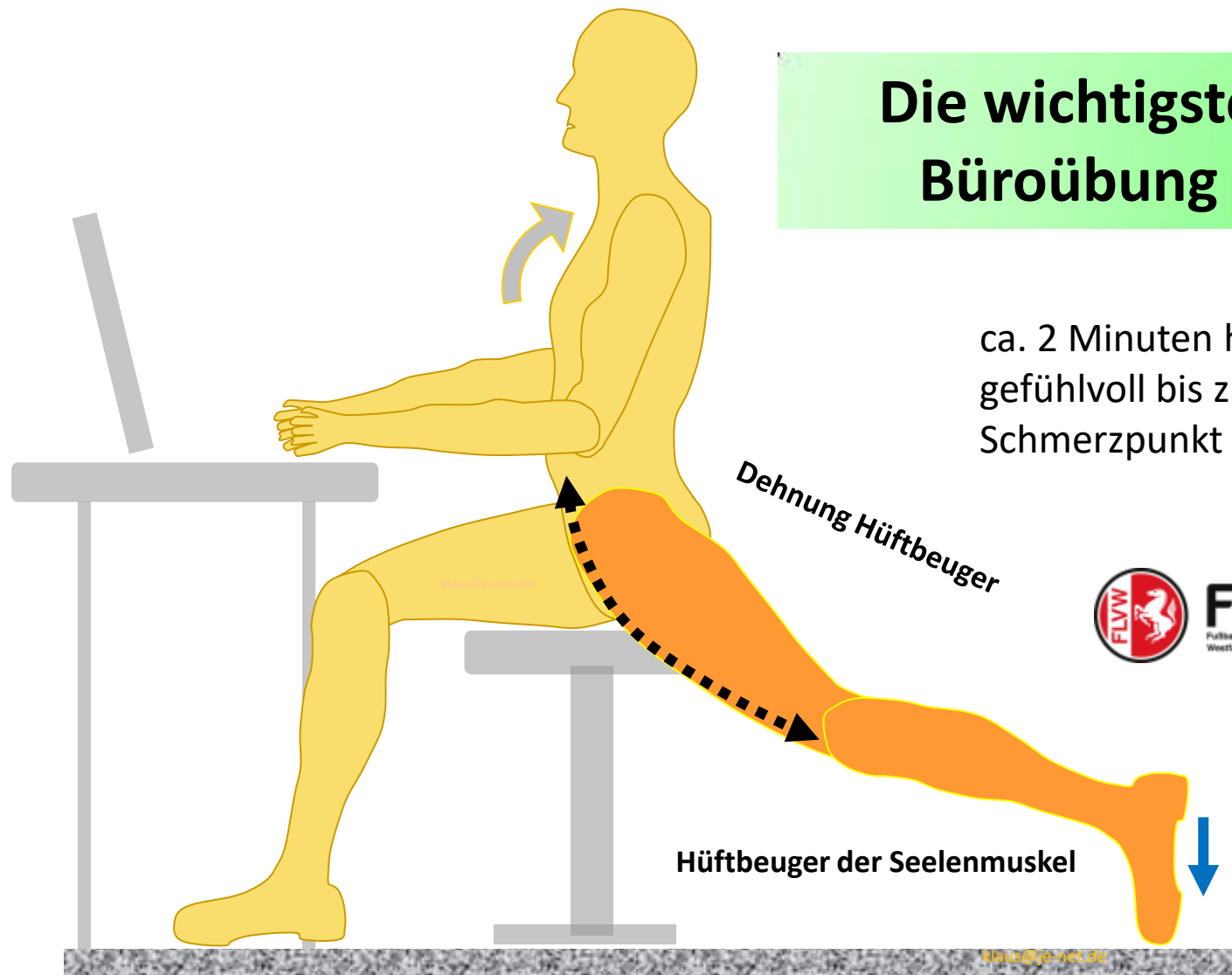
Nimm deinen linken Arm nach oben und beuge dich nach rechts. Halte die Dehnung kurz und richte dich wieder in der Mitte aus. Dto nach links

**Rumpf nach  
links drehen**

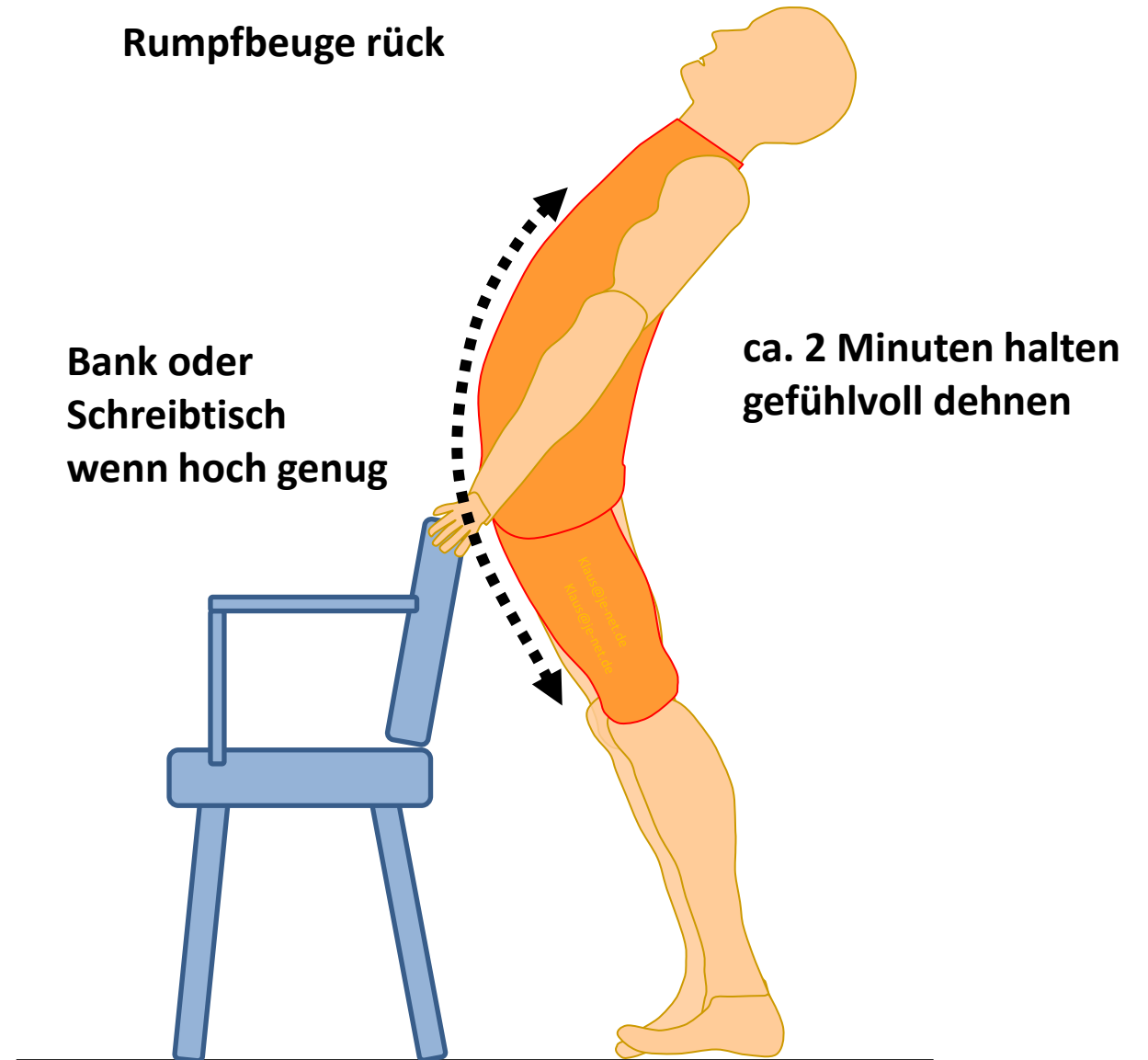
**Rumpf nach  
rechts drehen**



Halte deine Armposition weiter horizontal und drehe dich jetzt mit deinem Oberkörper und den ausgestreckten Armen nach rechts und links.



Warum nicht mal Dehnübungen auf einem Hocker am Büroarbeitsplatz?



Rumpfbeuge rück

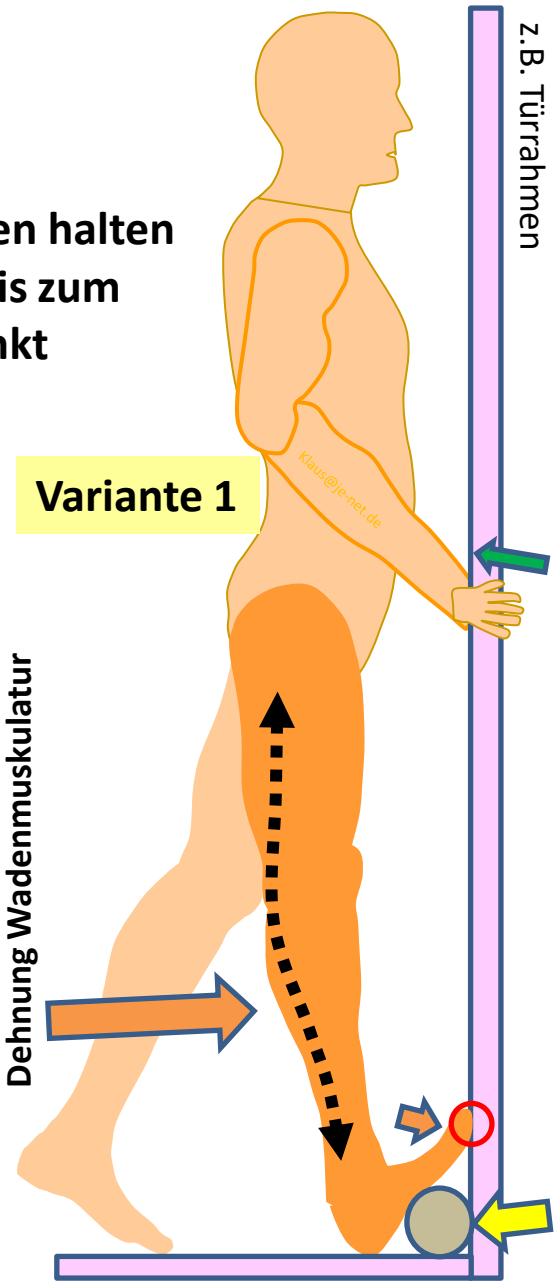
Bank oder  
Schreibtisch  
wenn hoch genug

ca. 2 Minuten halten  
gefühlvoll dehnen

ca. 2 Minuten halten  
gefühlvoll bis zum  
Schmerzpunkt

Variante 1

Dehnung Wadenmuskulatur





Variante 2

ca. 2 Minuten halten  
gefühlvoll bis zum  
Schmerzpunkt

