



Notizen aus meiner Erfahrung
klaus@je-net.de

Im Teil 2 werden wieder andere Muskelbereiche angesprochen.

Der Schwierigkeitsgrad wird etwas erhöht.

Die ersten Übungen sind ideal für Büro, sogar am Schreibtisch.

Mein neues Programm.

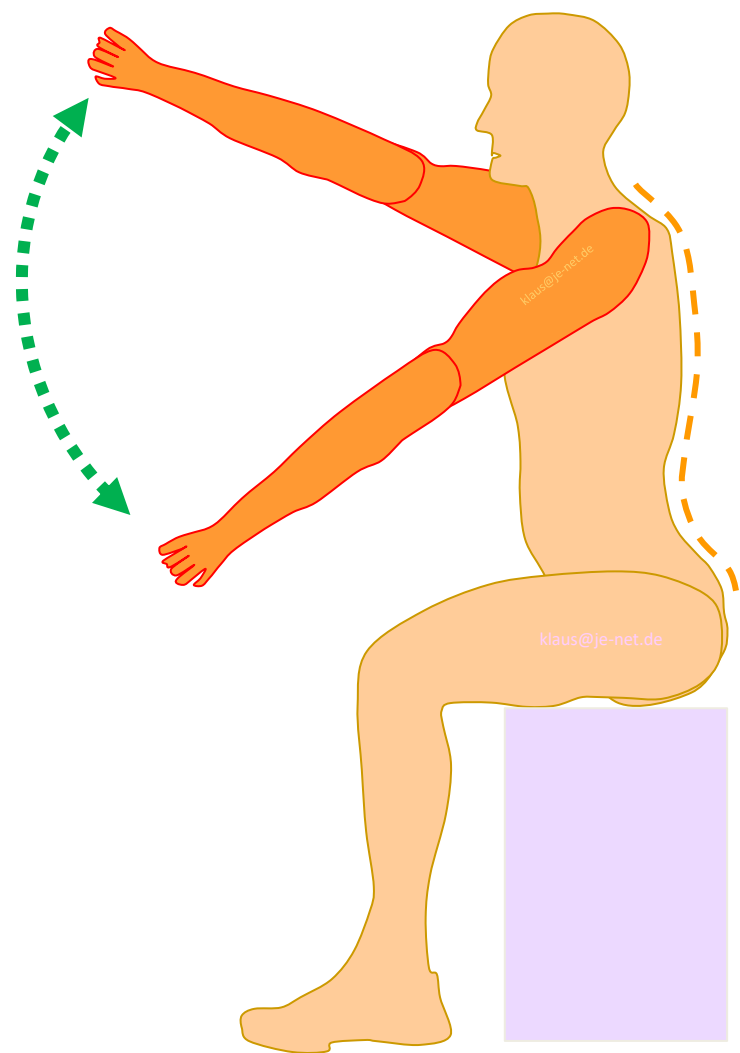
Heute widmen wir unseren Blick auf unsere Muskeln und **Gelenke.**

Ab heute bringe ich leichte Bewegung in meinen Körper.

Ideal wäre zu Beginn 1-2mal täglich.

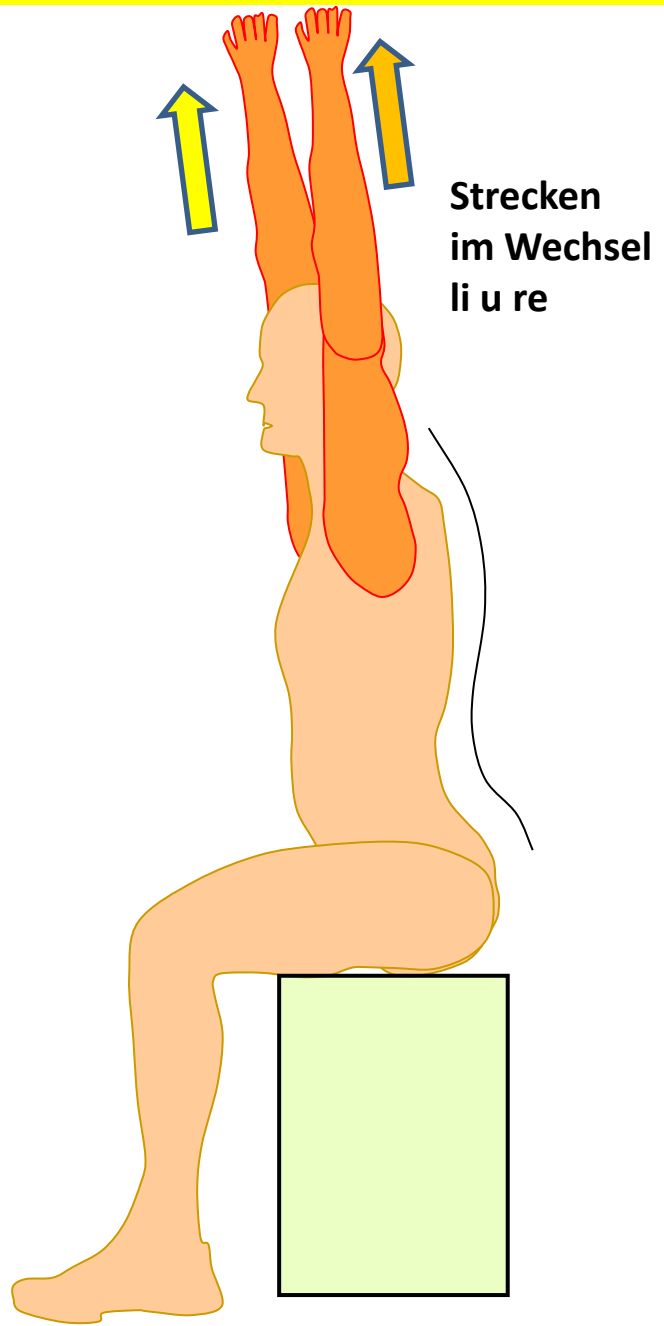
Jede Übung 2min halten.

Jede Mobilisationsübung 5min

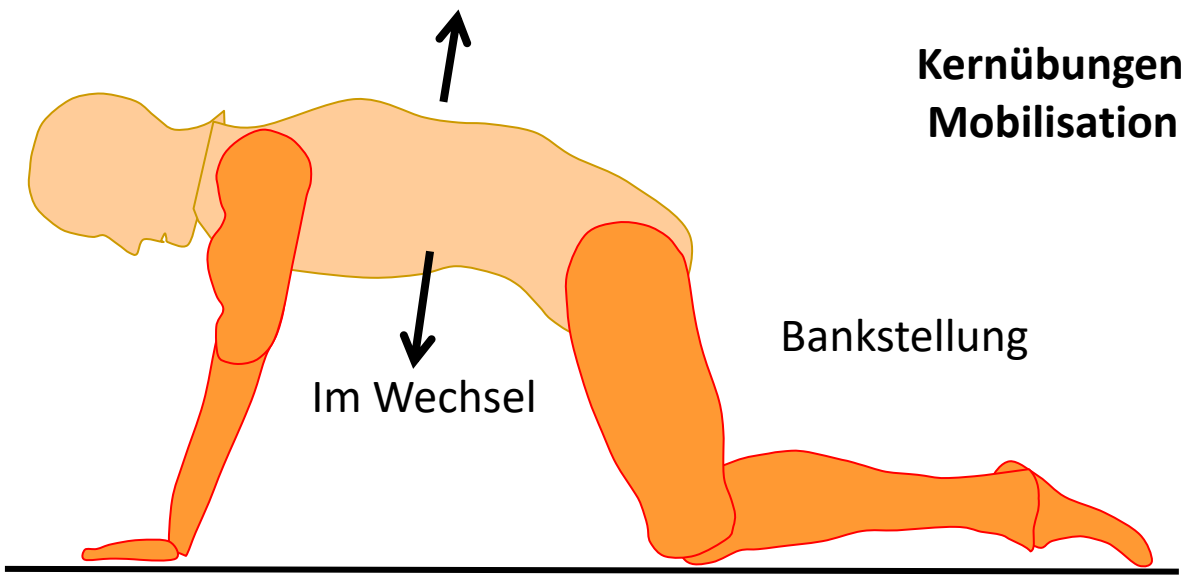


**Segmentale Stabilisierung
Basis-Übung im Sitzen**





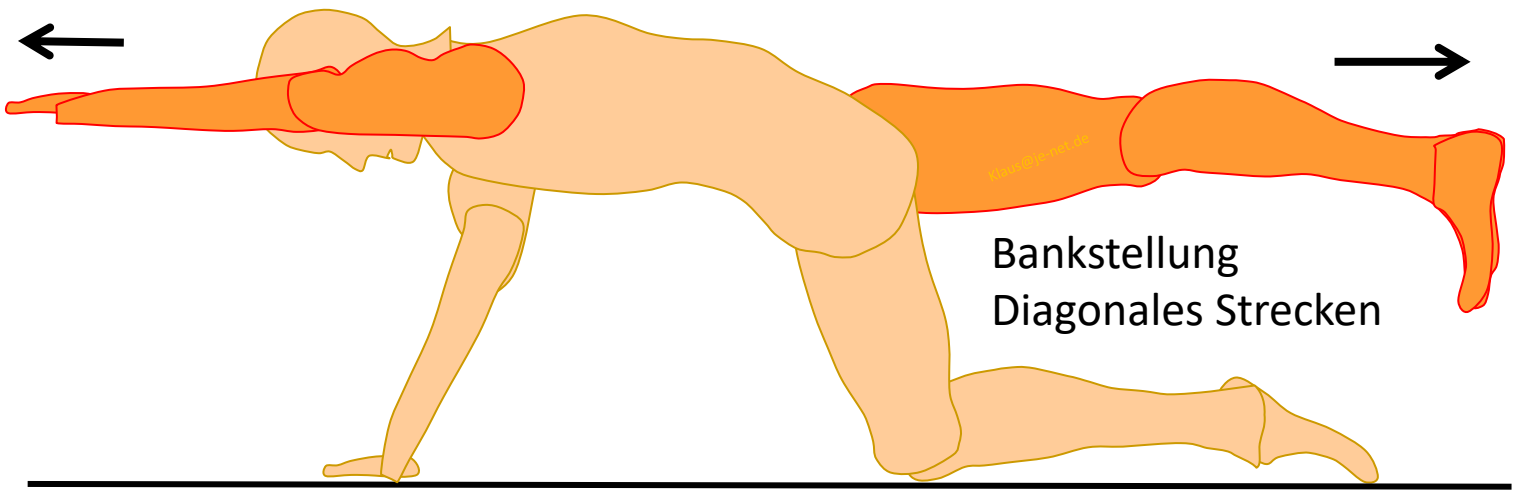
Strecken
im Wechsel
li u re



**Kernübungen
Mobilisation WS/ BWS**

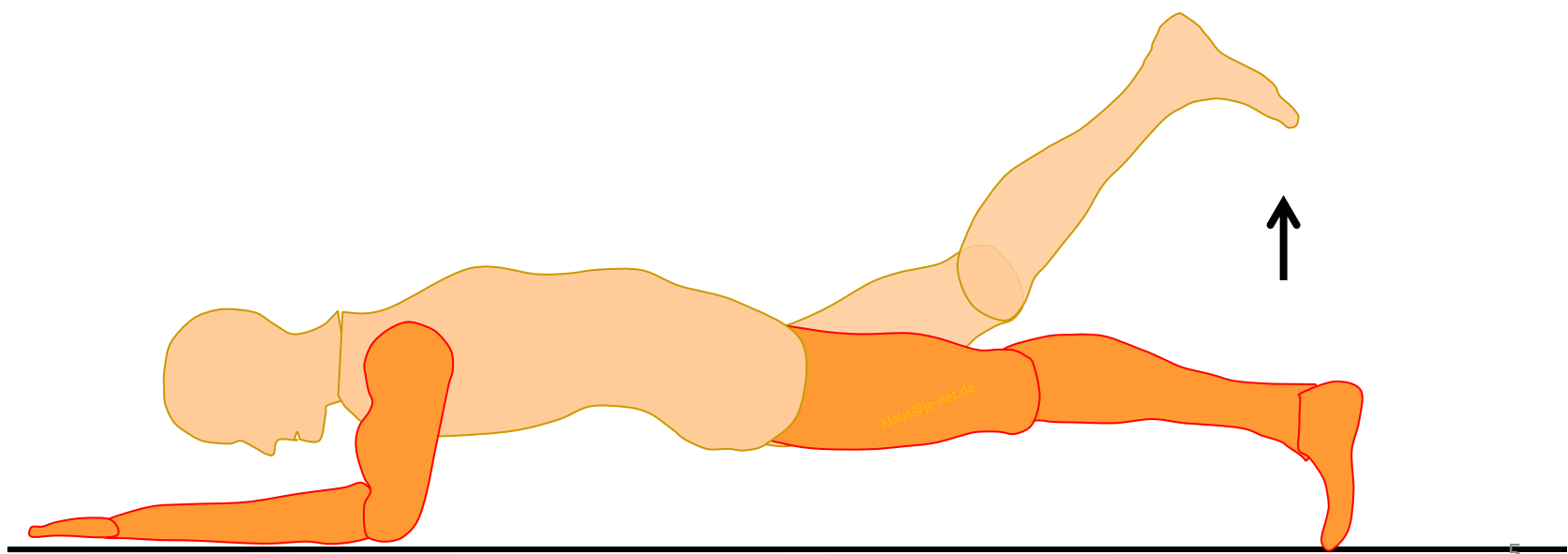
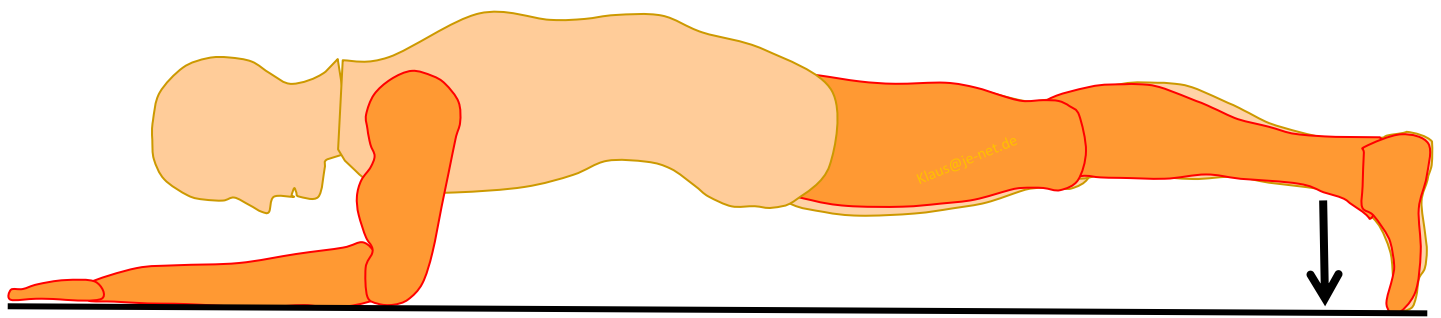
Bankstellung

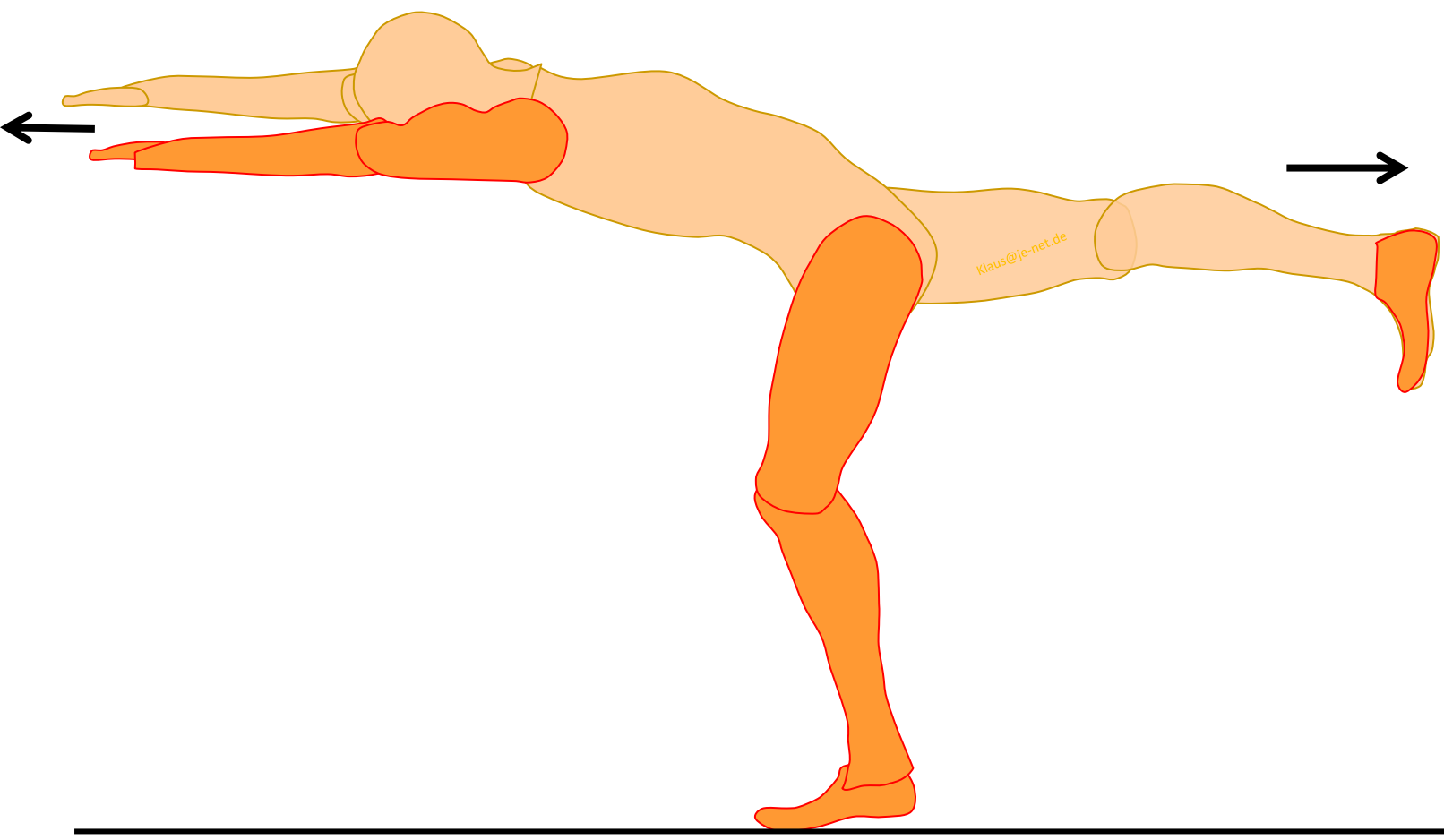
Im Wechsel



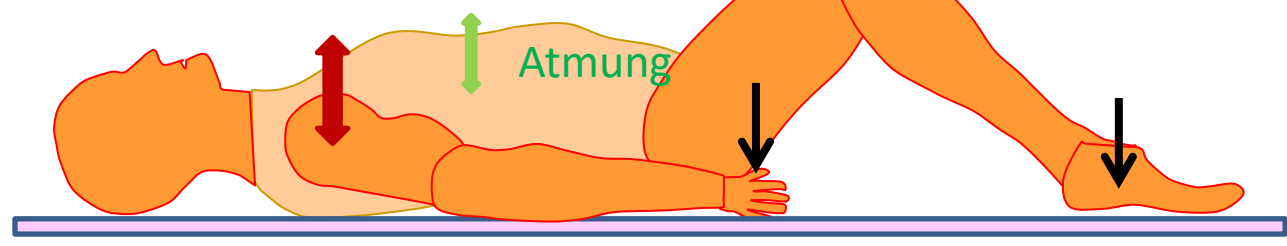
Bankstellung
Diagonales Strecken



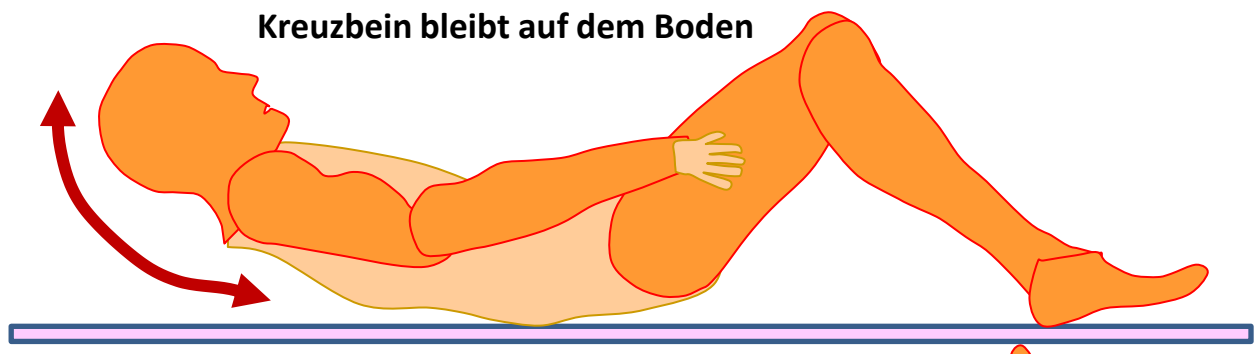




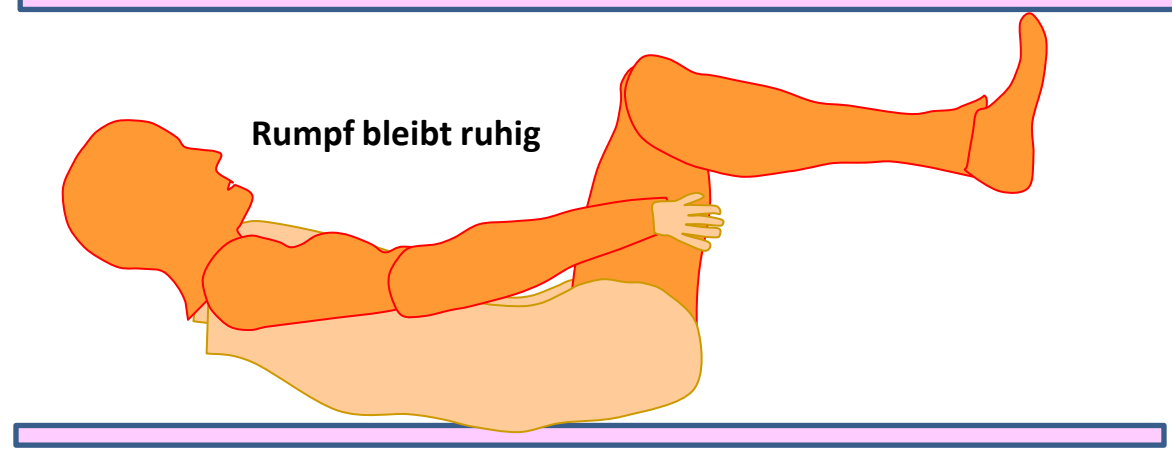
Schulter heben
und in die Matte drücken

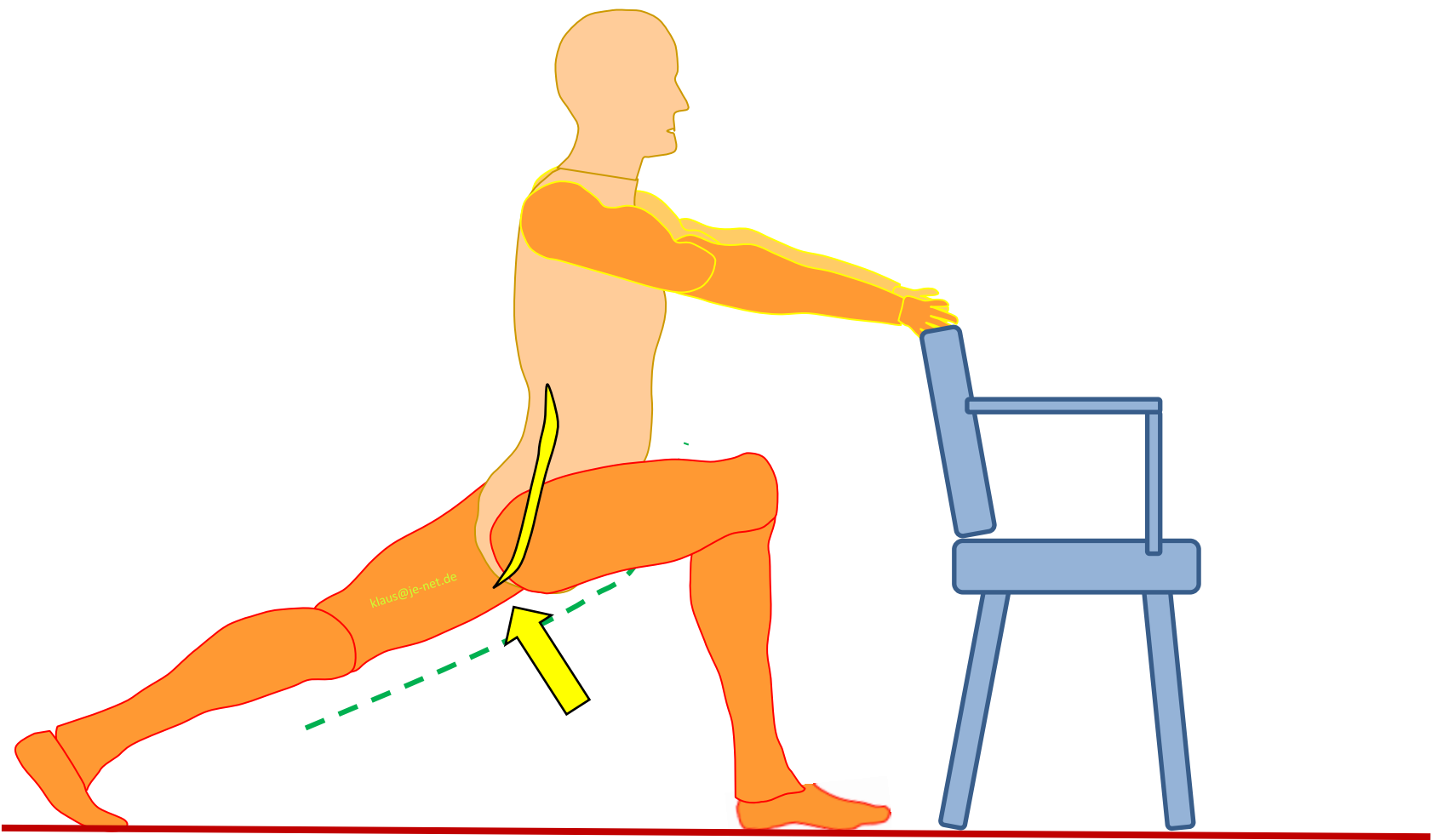


Aufrollen bis zum Schulterblatt
Kreuzbein bleibt auf dem Boden



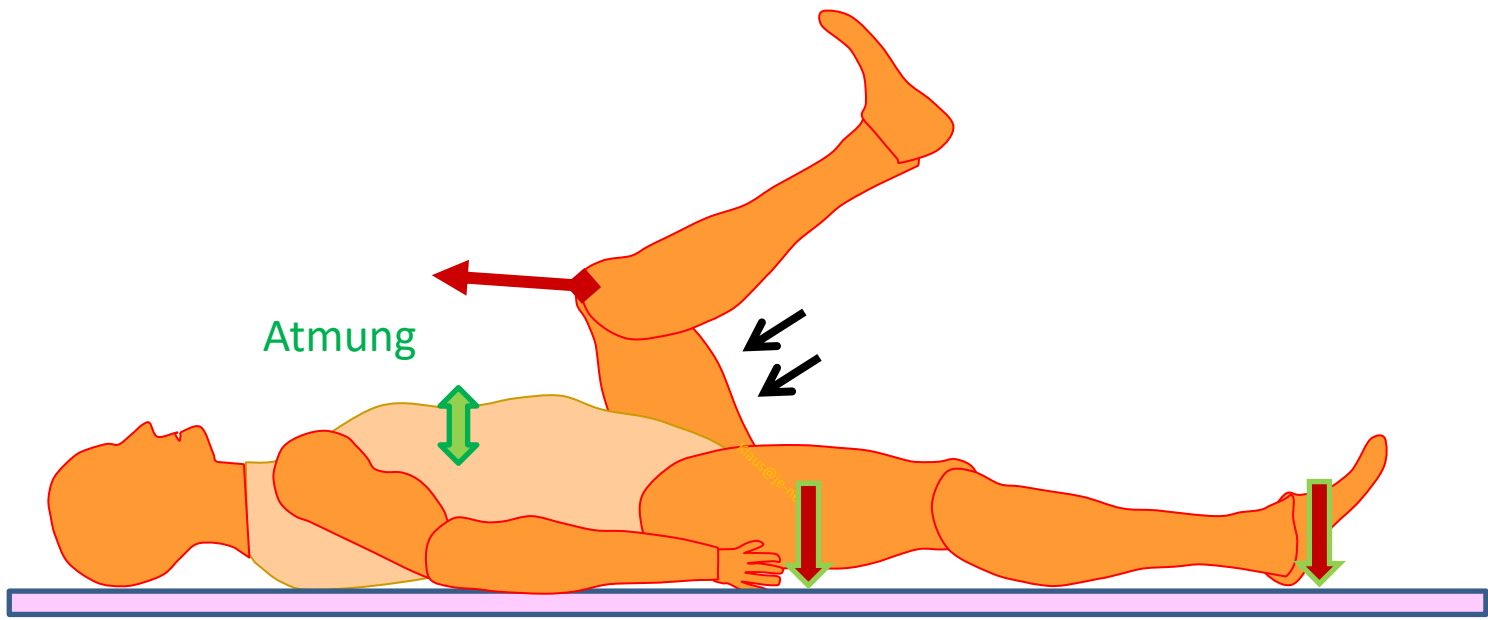
Rumpf bleibt ruhig





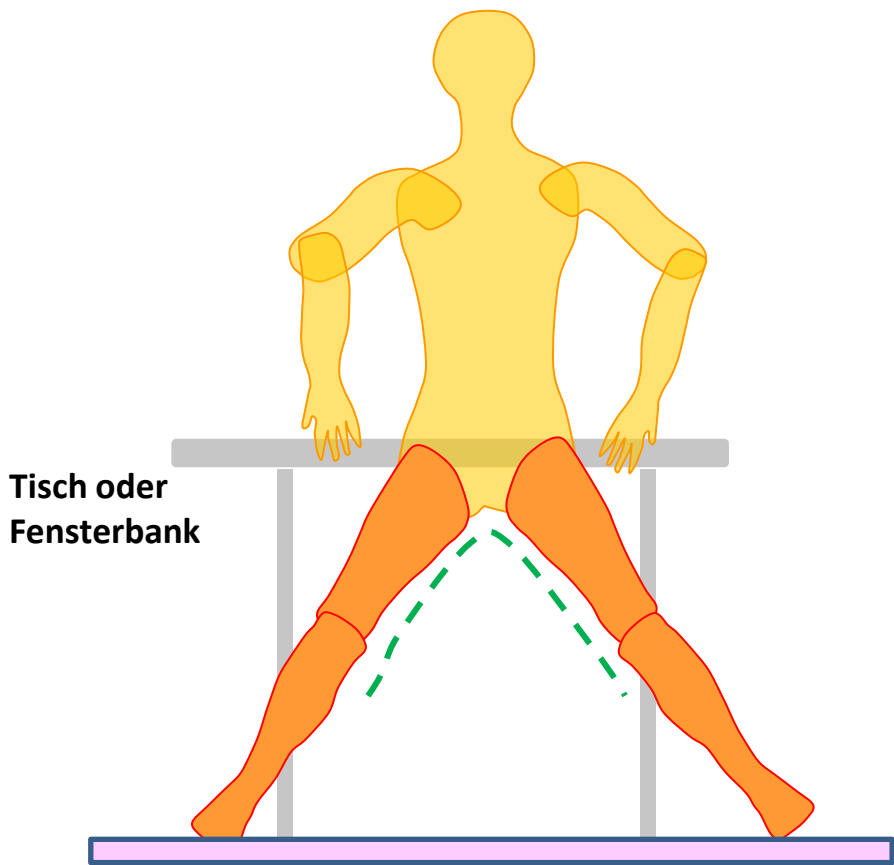
Dehnung Hüftbeuger V1





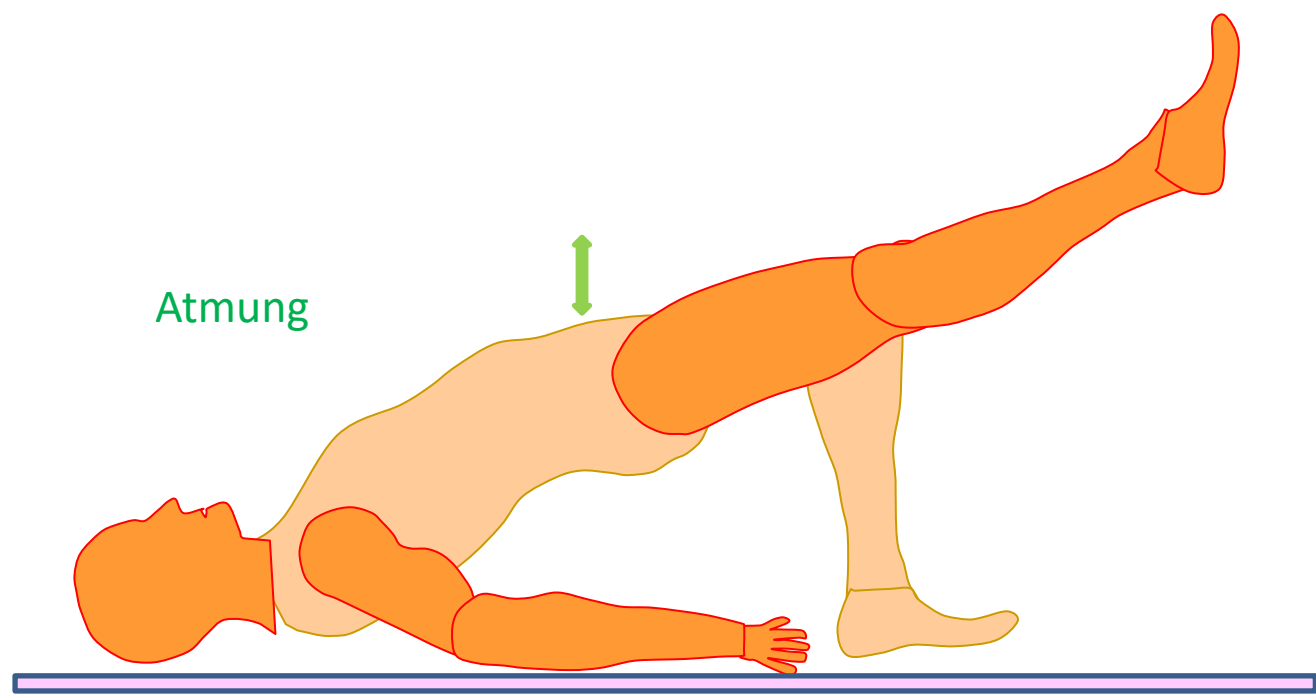
Richtet Haltung auf und mobilisiert





Tisch oder
Fensterbank





Typ 1



Dauer der Dehnung
ca. 2 bis 3 min

Optional auch mit
Unterstützung Handtuch
oder Hosengürtel

