



Notizen aus meiner Erfahrung
klaus@je-net.de

Im Teil 3 werden wieder gleich und neue Muskelbereiche angesprochen.

Der Schwierigkeitsgrad wird etwas erhöht.

Sicherlich sind manche Übungen nicht beim ersten Versuch Durchzuführen.

Mein neues Programm.

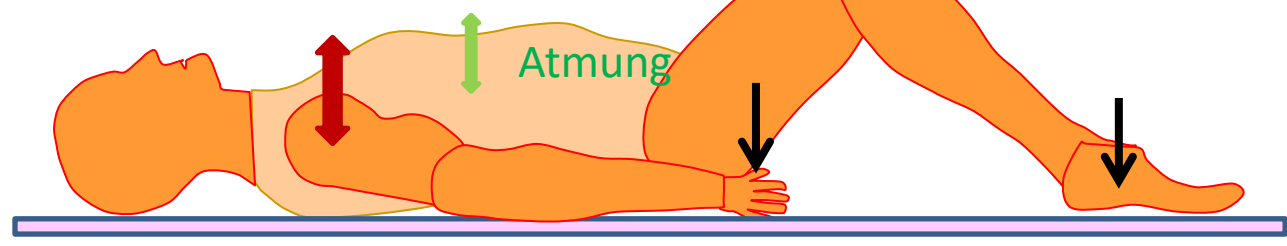
Heute widmen wir unseren Blick auf unsere Muskeln und **Gelenke.**
Ab heute bringe ich leichte Bewegung in meinen Körper.

Ideal wäre zu Beginn 1-2mal täglich.

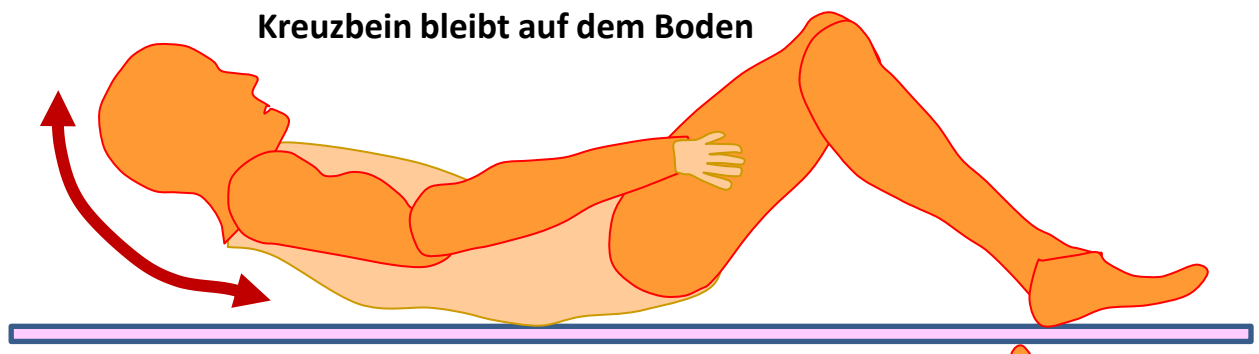
Jede Übung 2min halten.

Jede Mobilisationsübung 5min

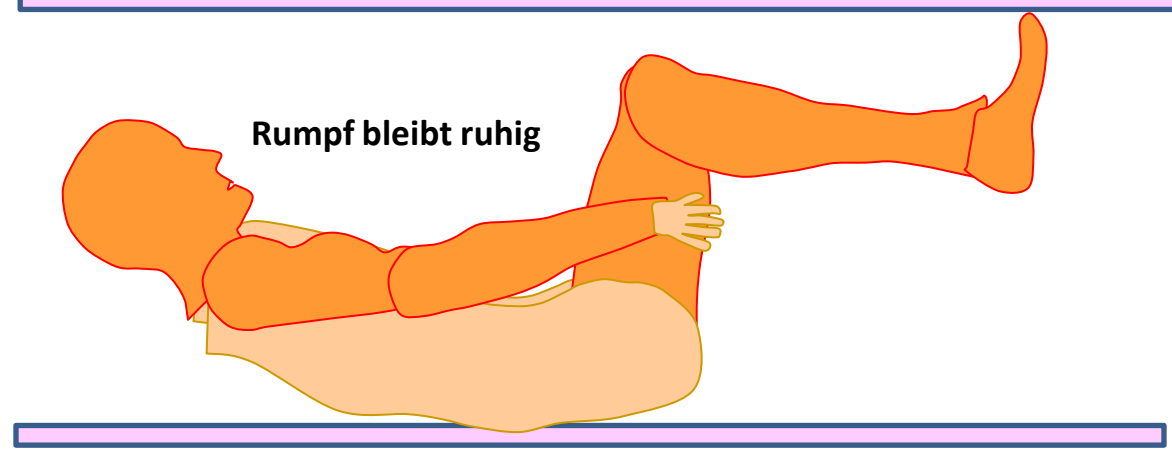
Schulter heben
und in die Matte drücken

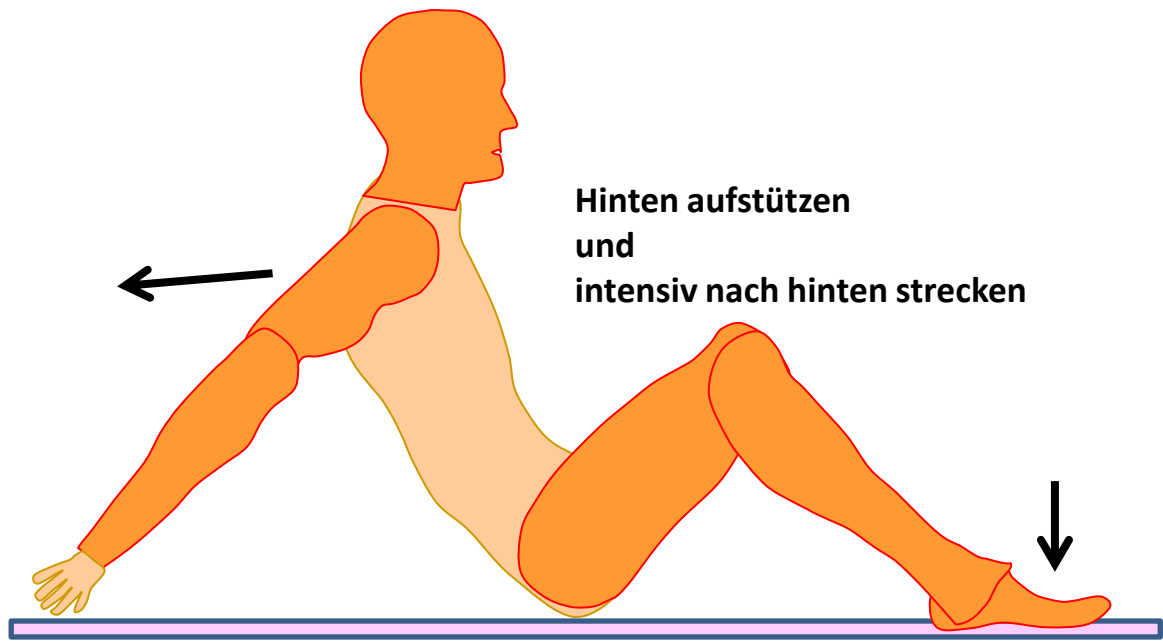
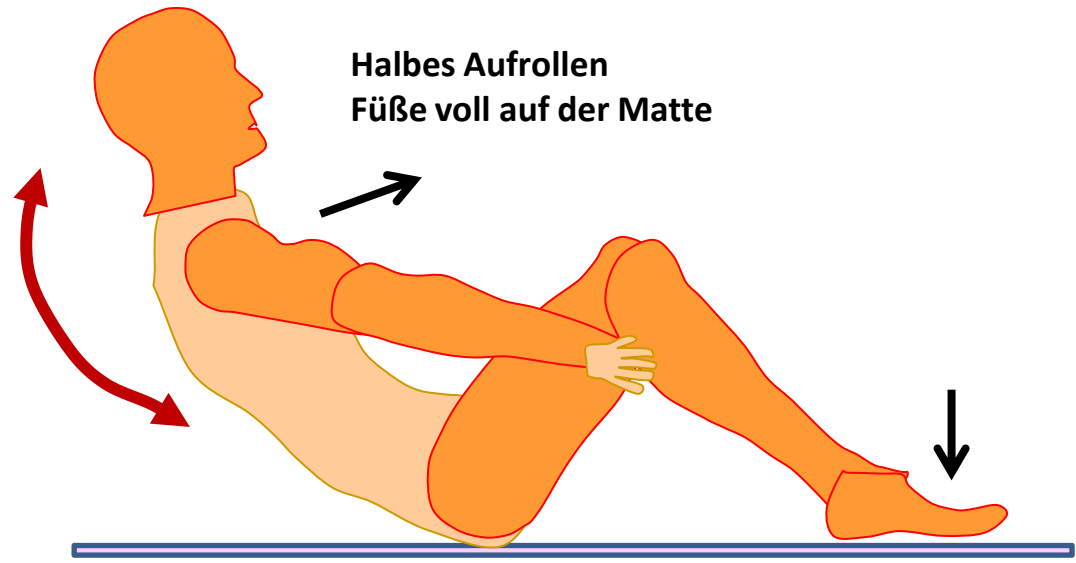


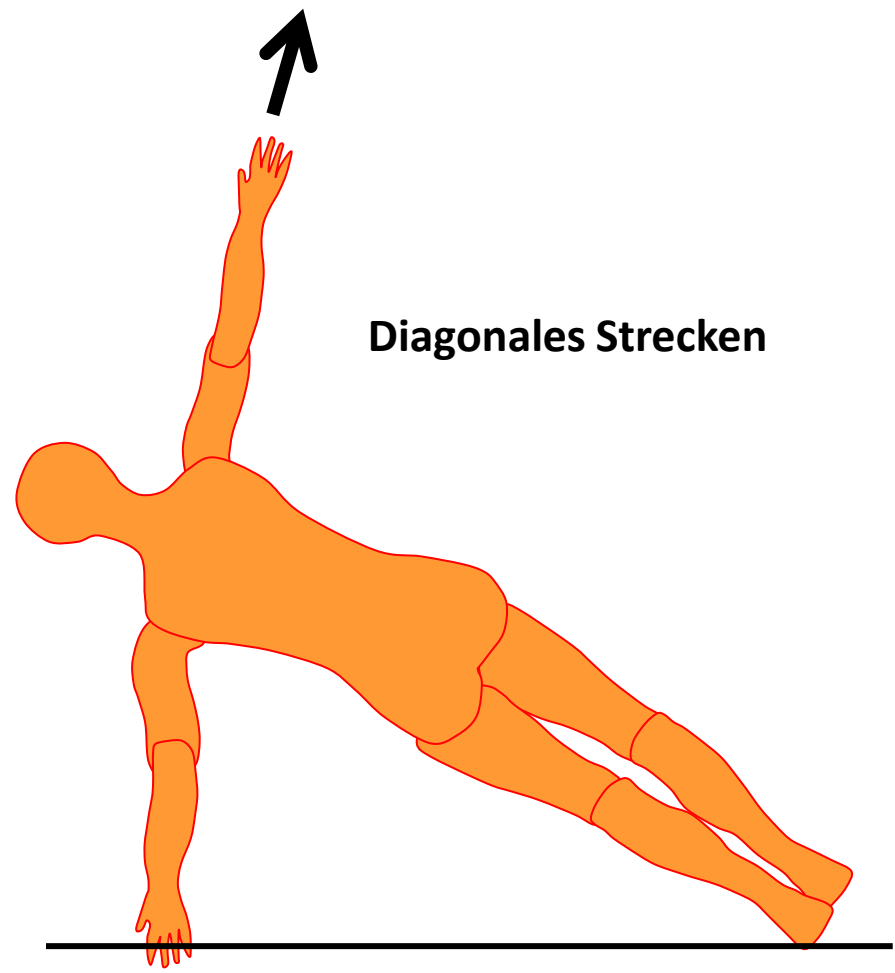
Aufrollen bis zum Schulterblatt
Kreuzbein bleibt auf dem Boden



Rumpf bleibt ruhig



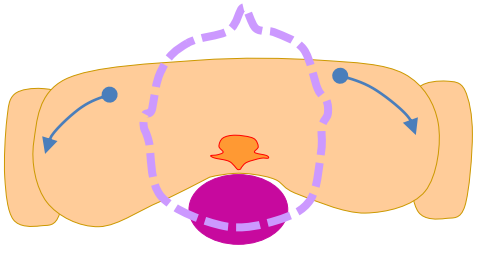
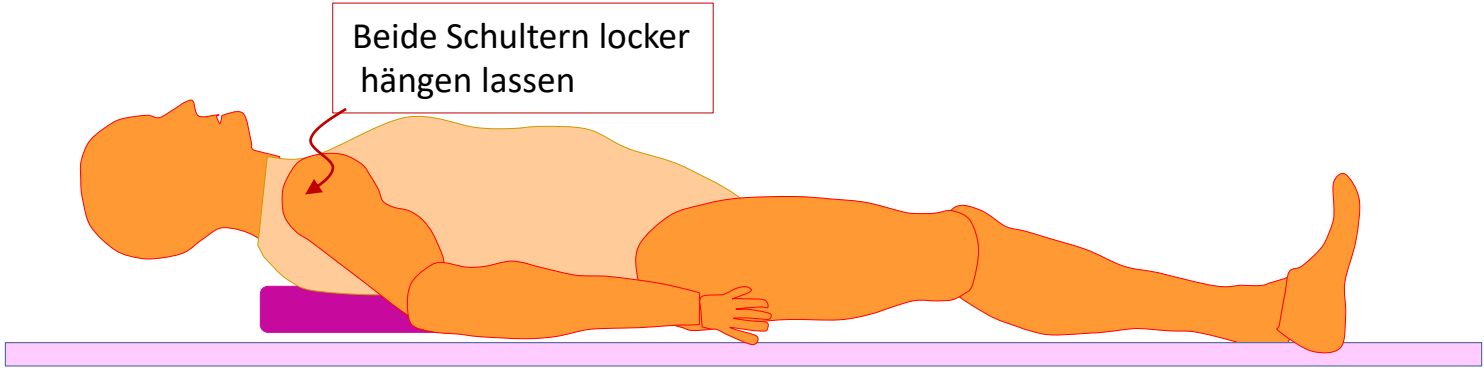




Relax mit der Rolle
oder Handtuch

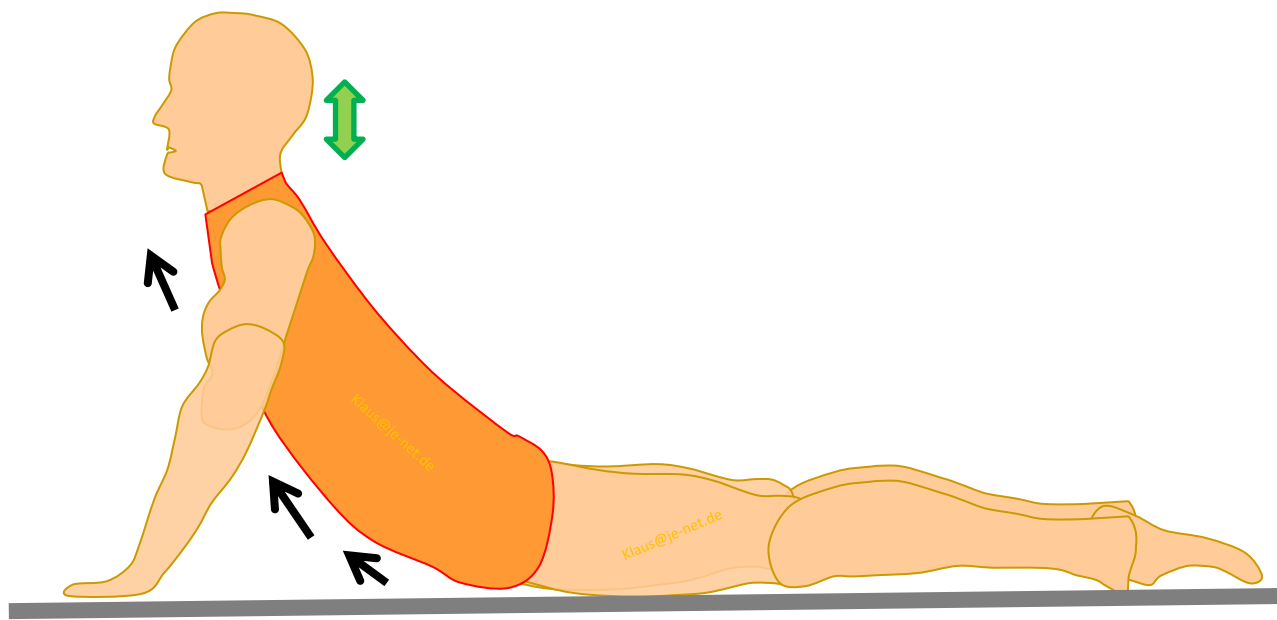
Bewusst E/A-atmen

Beide Schultern locker
hängen lassen



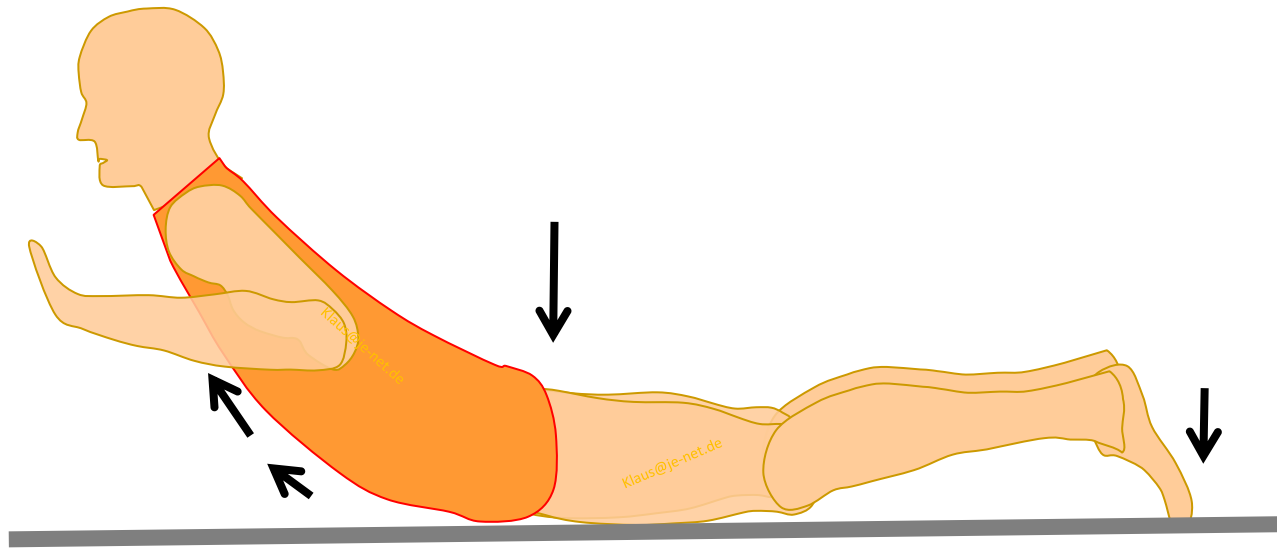
Kleine Faszien-Rolle
oder Handtuch





Rumpfbeuge mit aufstützen der Arme

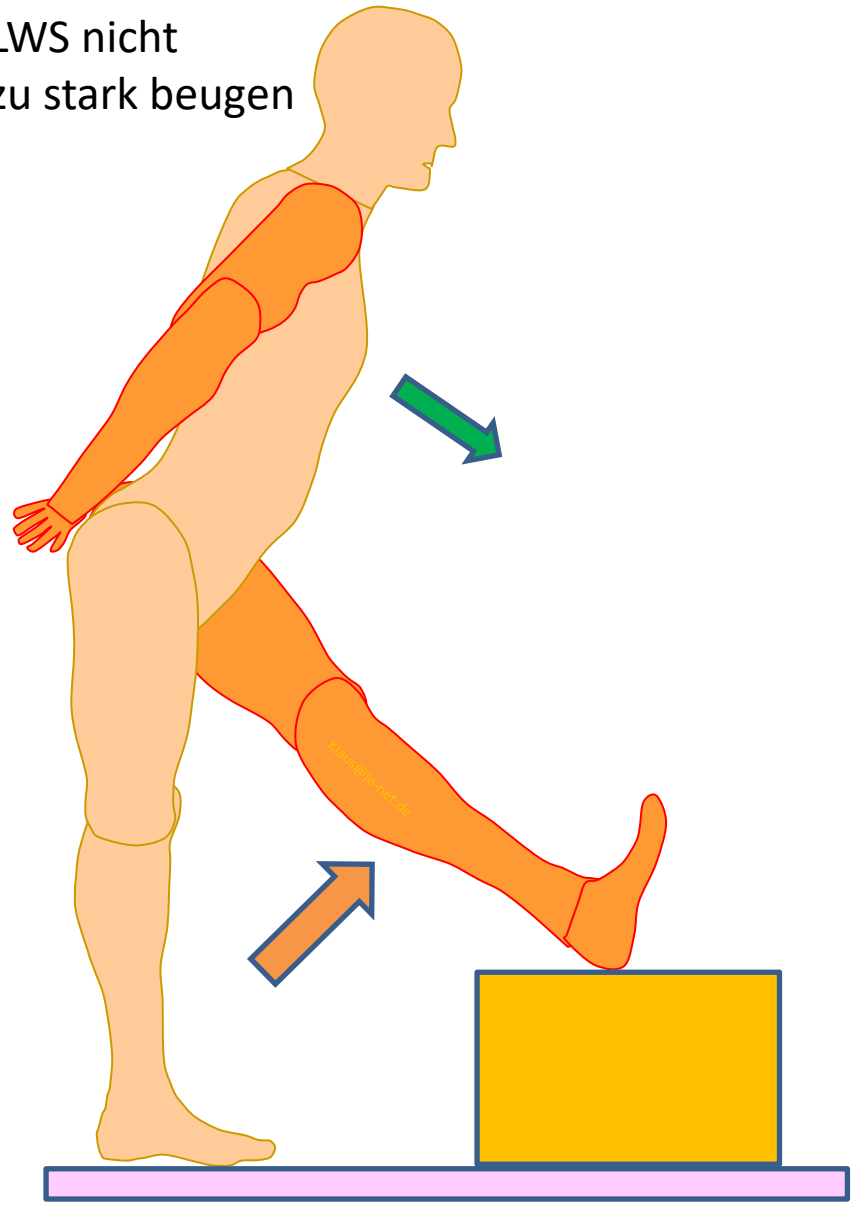




Rumpfbeuge ohne aufstützen der Arme

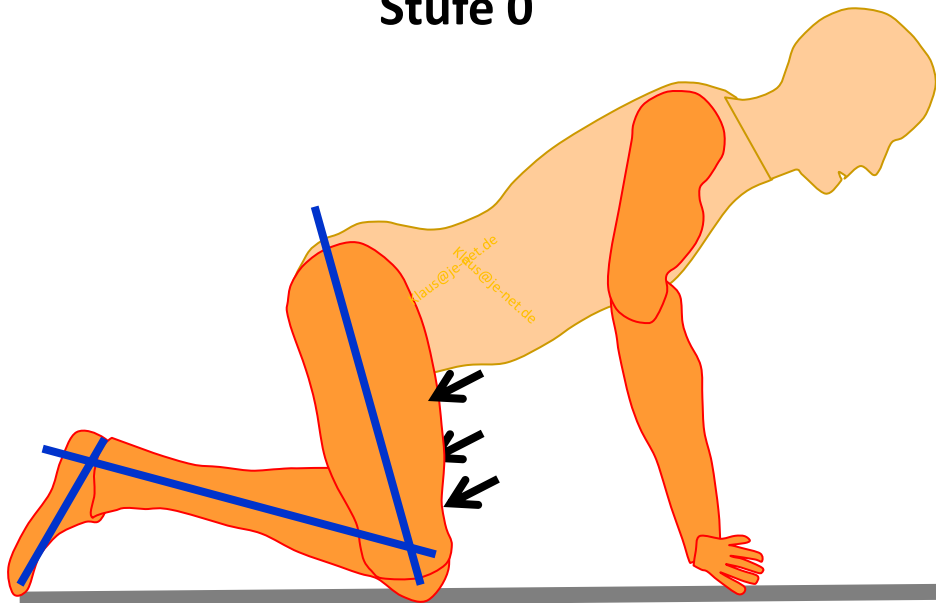


LWS nicht zu stark beugen

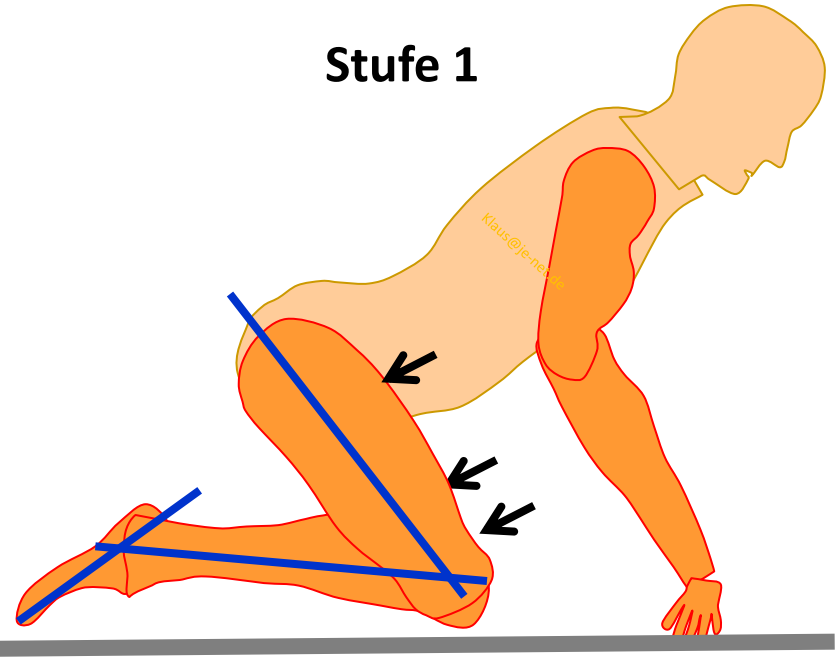


Dehnung Quadrizepz

Stufe 0



Stufe 1



Dehnung Quadrizepz

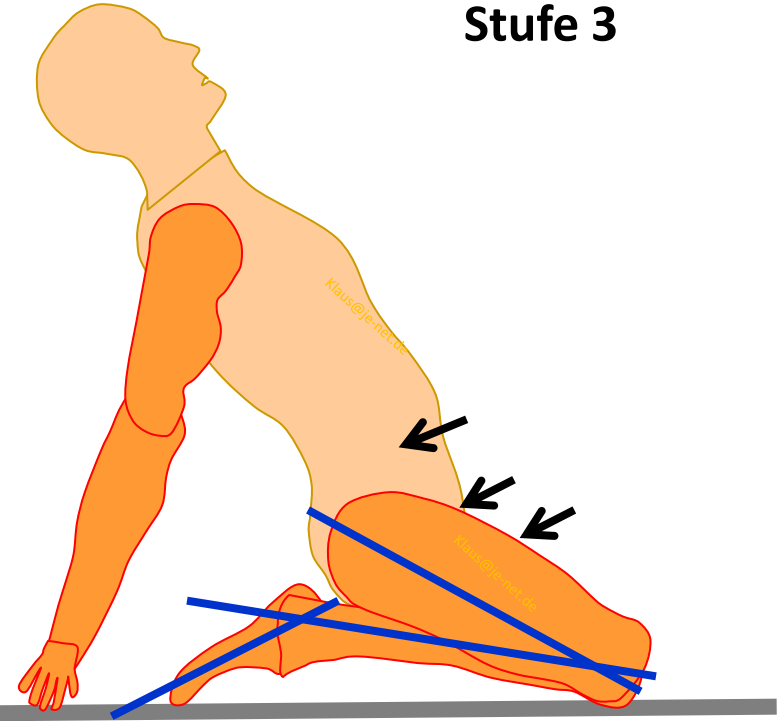
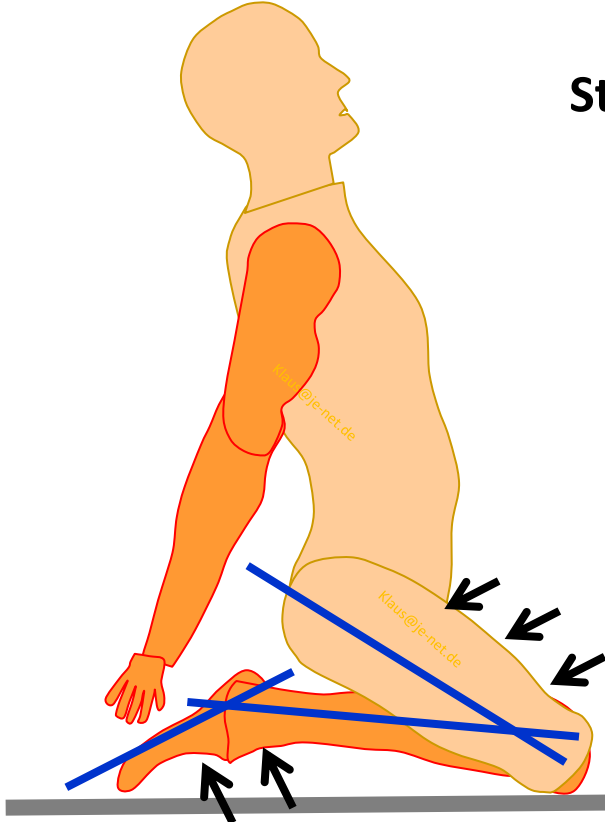
4-teiliger Muskel



Dehnung Quadrizeps

Stufe 2

Stufe 3



Dehnung Quadrizeps

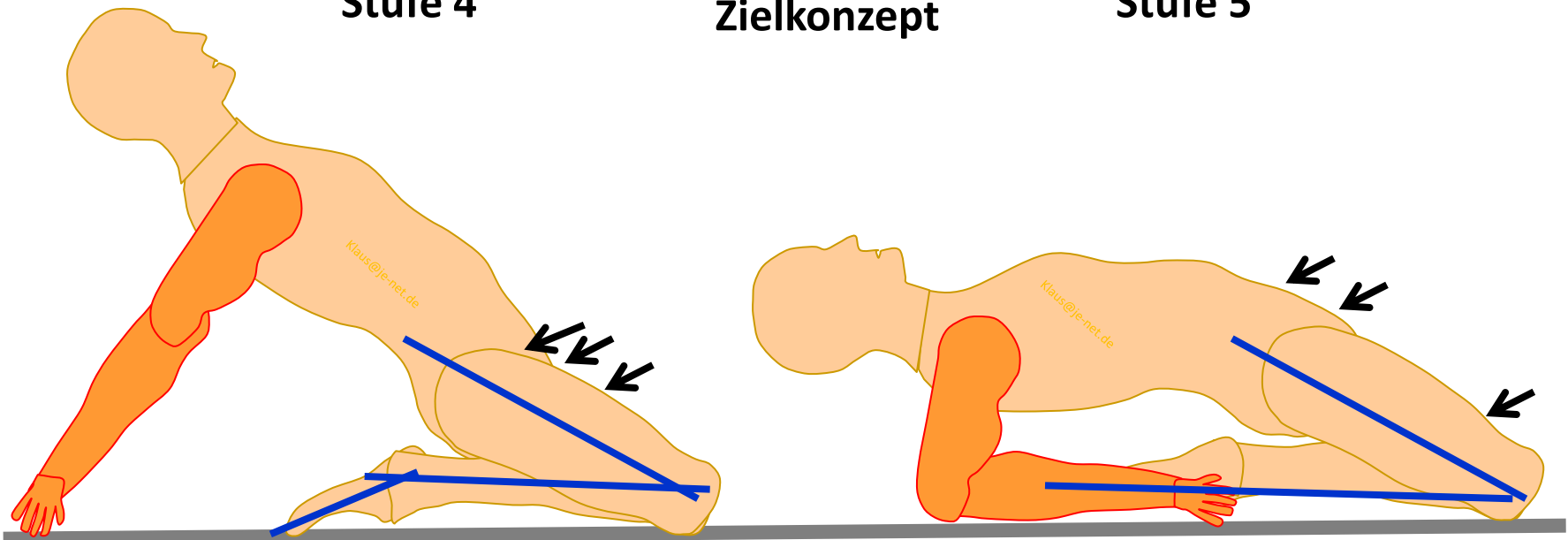
4-teiliger Muskel



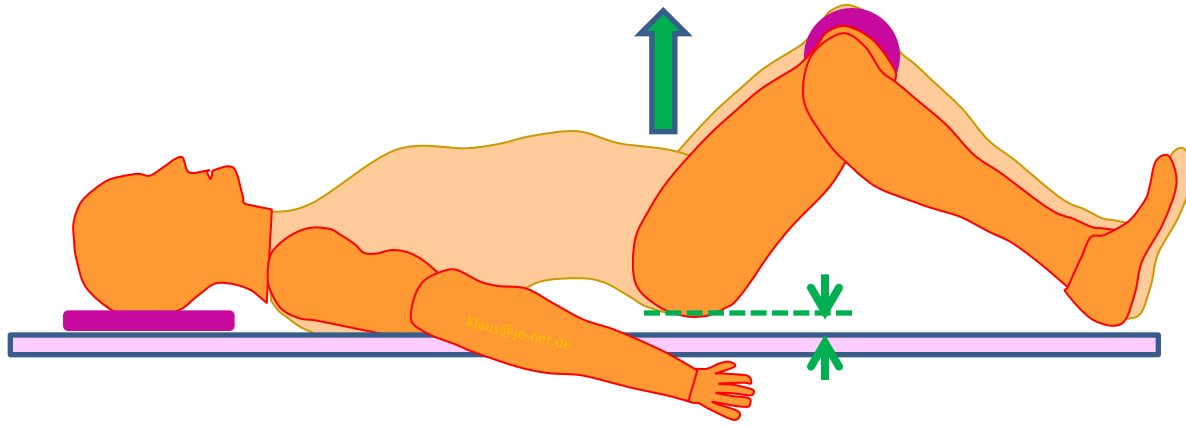
Stufe 4

Zielkonzept

Stufe 5

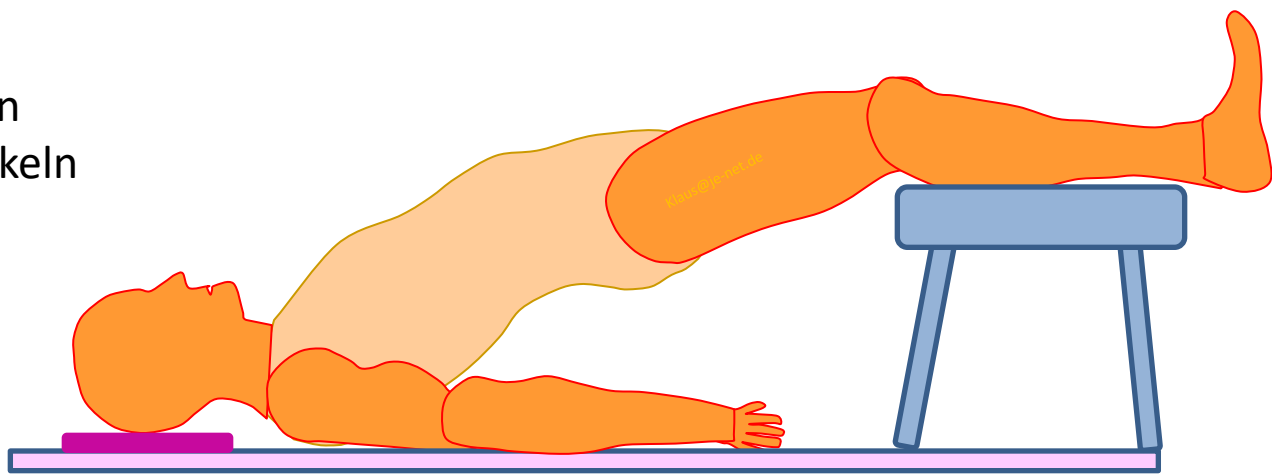


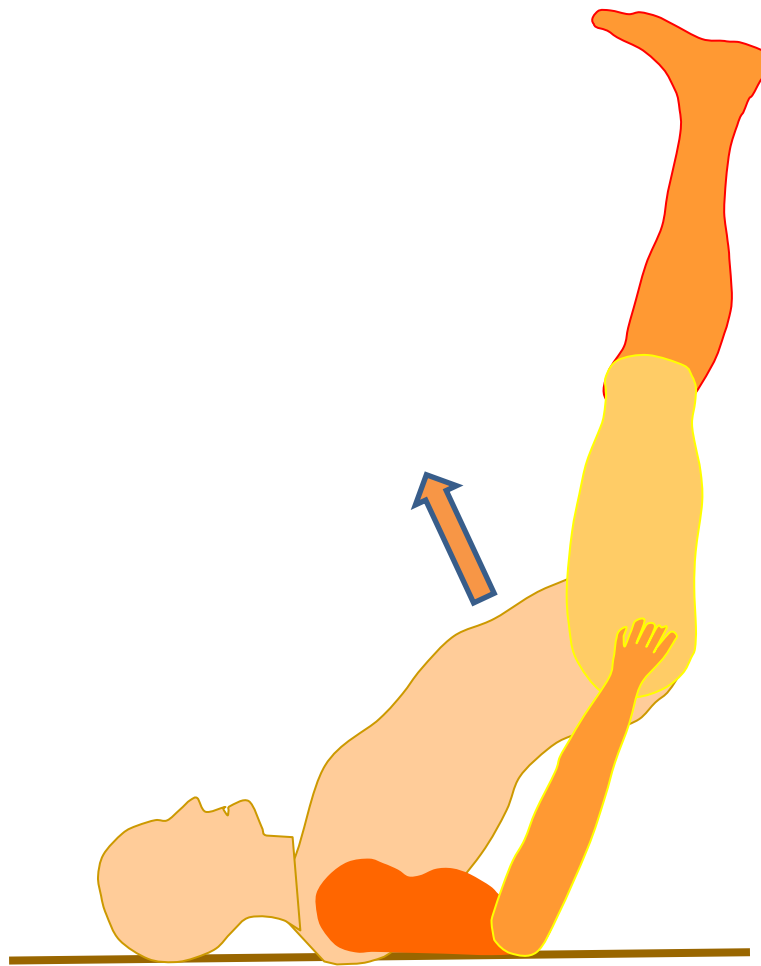
Dehnung Hüftbeuger

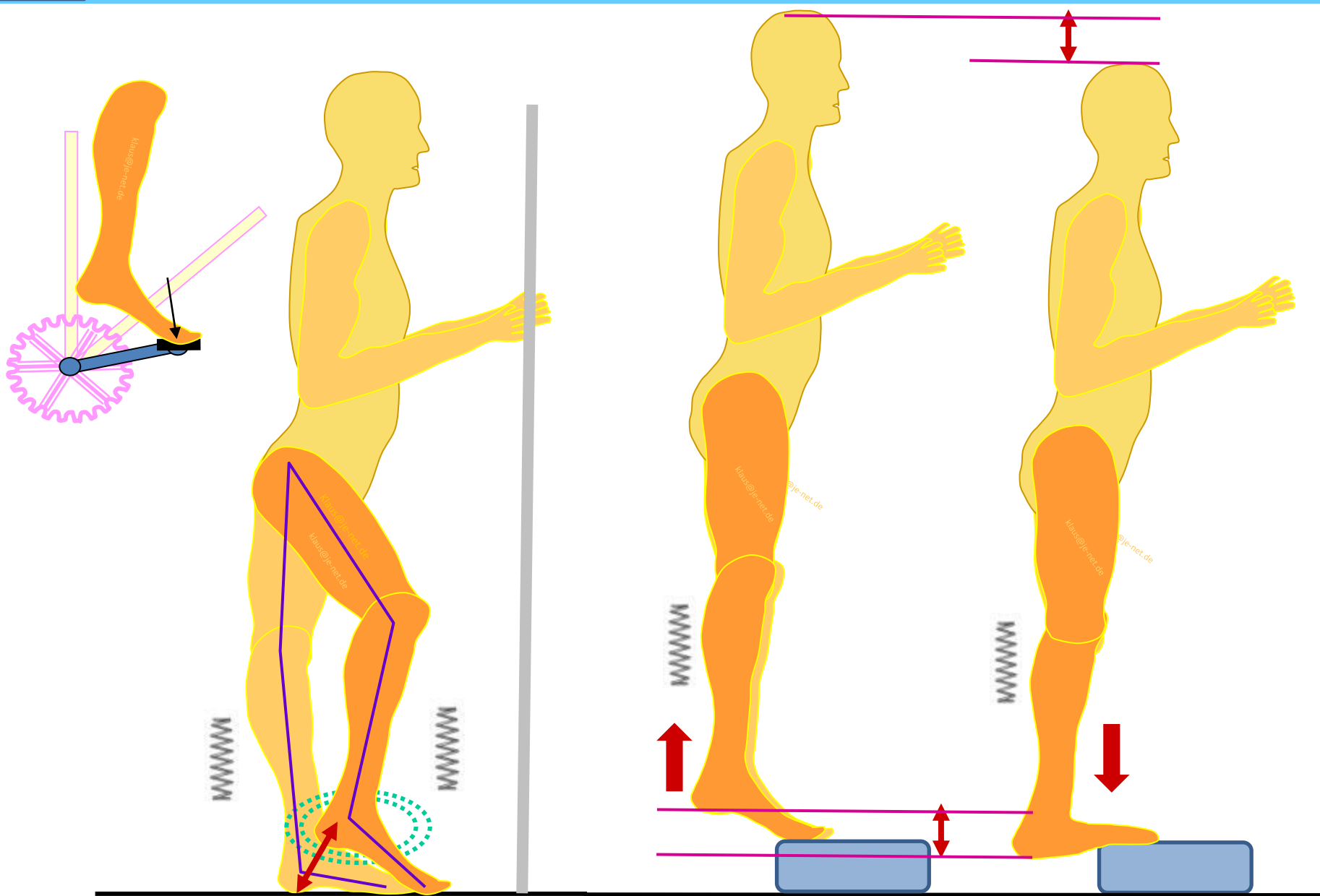


optional

Beckenboden
und Bauchmuskeln







Optional hart oder weich