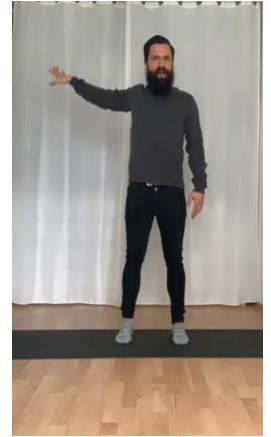
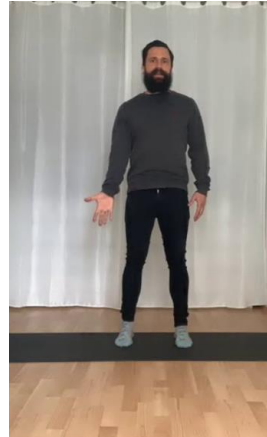


Effektive Übungen für zwischendurch

Mobilisation der Schulter

- ✗ In der Grundposition starten
- ✗ Die Arme baumeln locker seitlich am Körper und die Schulterblätter ziehen nach hinten unten
- ✗ Handflächen zeigen nach vorne, den gestreckten Arm über den Kopf führen
- ✗ Der Arme dreht mit dem Daumen über den Scheitel
- ✗ Den gestreckten Arm so weit wie möglich nach hinten führen und in die Ausgangsposition zurückkehren
- ✗ Rechts; links; beidseitig. Je 8-10 Wiederholungen pro Durchgang



Mobilisation der Wirbelsäule



- ✗ In der Grundposition starten
- ✗ Starten Sie die Einrollbewegung in der Lendenwirbelsäule
- ✗ Wirbelkörper für Wirbelkörper einrollen
- ✗ Reihenfolge: Lenden-, Brust-, Halswirbelsäule
- ✗ Der Kopf hängt locker in der vorgebeugten Position
- ✗ Wirbelkörper für Wirbelkörper wieder aufrollen
- ✗ Beginnen Sie dabei wieder mit der Lendenwirbelsäule
- ✗ Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
- ✗ 2-3x wiederholen

Kniebeuge

- ✗ In der Grundposition starten
- ✗ Die Arme nach vorne strecken
- ✗ Langsam die Knie beugen und die Hüfte zurückschieben
- ✗ Stellen Sie sich vor auf einen Stuhl zu sitzen
- ✗ Die Fersen bleiben dabei immer auf dem Boden
- ✗ Halten Sie die Knie über Ihren Füßen
- ✗ Gehen Sie so tief wie es sich gut anfühlt
- ✗ Drücken Sie den Boden mit Ihren Füßen weg während Sie wieder aufstehen
- ✗ 8-10x wiederholen, 2-3 Durchgänge

