

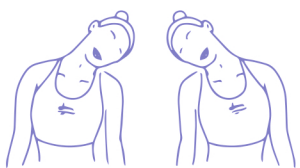
Übungen für Körper & Geist

5x Jeweils fünf Wiederholungen

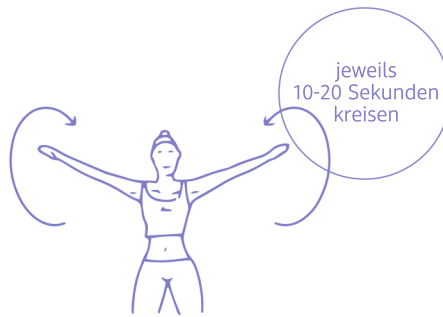
Wichtig:

- Gerader Rücken
- Gestreckte Haltung
- Richtige Atmung
- Eigenes Tempo wählen
- Nur so bewegen, dass es ohne Schmerzen möglich ist
- Bei Vorbelastung / Erkrankungen bitte mit Arzt abklären

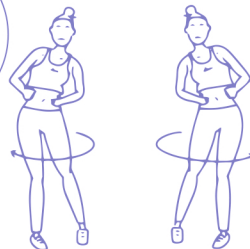
1 Aktivieren und Aufwärmen



Kopfseitneigen



Arme und Schulterkreise



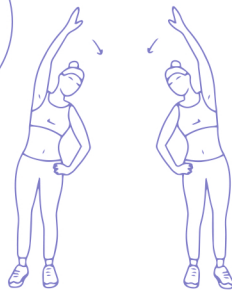
Hüftrotation

3 Dehnen

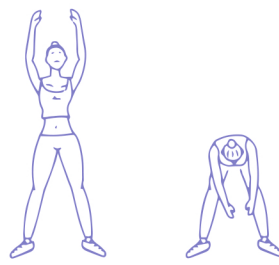


Nackendehnung

Endposition
10 Sekunden
halten (alle
Übungen)

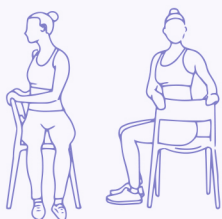


Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur

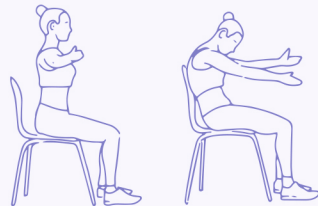


Rücken- und Bein-Dehnung

4 Entspannung fürs Büro

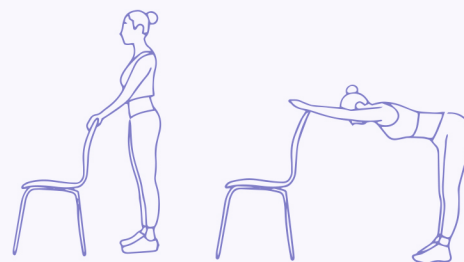


Rumpfdehnung



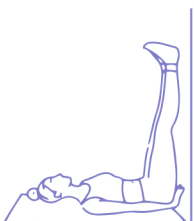
Brust und vordere Schulter

jeweils
10 Sekunden
halten (alle
Übungen)



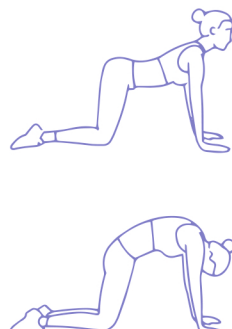
Dehnung für die Arme und Beine

6 Entspannung für Zuhause



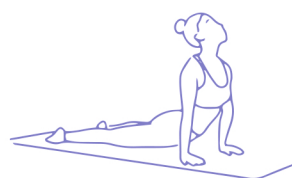
Beine gegen die Wand lehnen

3-5 Minuten
halten



Katzenbuckel

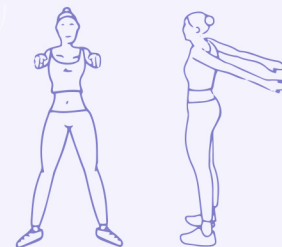
jeweils
10 Sekunden
halten



Aufdehnung Oberkörper

10 Sekunden
halten

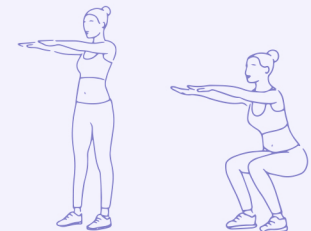
2 Kräftigung



Schulterblätter zusammenziehen

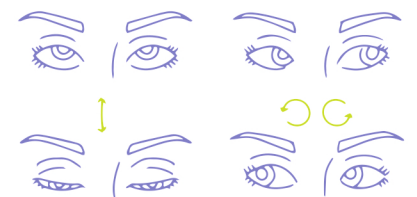


Knie zum Ellenbogen (Beine abwechseln)



Kniebeugen

5 Augen- und Handmuskulatur



Augenyoga

jeweils 10 Sekunden halten und nicht über die Wiederholungen gehen



Ballpressen (Unterarmtraining)



Dehnung der Unterarme und der Oberarmbeuger

5 Sekunden halten und wiederholen