

ZWISCHEN MOBILITÄT UND KRAFT

EIN GESUNDER RUMPF

HÄUFIGE PROBLEME

Bandscheibenvorfall

Verspannungen

Lower Cross Syndrom

&

URSACHEN

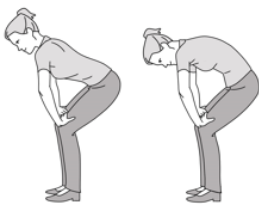
muskuläre Dysbalancen

Sitzen allgemein
(Schreibtischarbeit, Autofahren,
etc.)

Fehlhaltungen

ÜBUNGEN

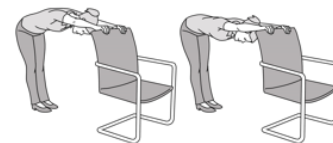
1_ BWS-MOBILISATION
20sek



2_ BRUSTDEHNUNG
3x5sek



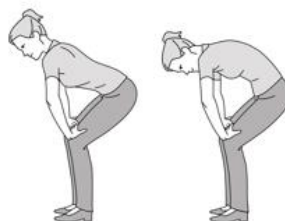
3_ RÜCKENDEHNUNG
3x5sek



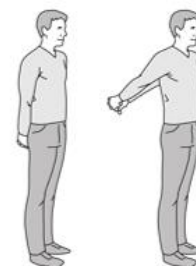
4_ KRÄFTIGUNG RÜCKEN
3x10sek



5_ BWS-MOBILISATION
3x



6_ SCHULTERMOBILISATION
3x5sek



TIPPS

Büro/Homeoffice	Zuhause
Aktiv zur Arbeit kommen	Morgenroutine (bewegt in den Tag starten)
Bewegungsmöglichkeiten vor Ort nutzen	Kurze Wege zu Fuß erledigen
Bewegte Mittagspause	Telefonieren im Stehen
Steh­tisch nutzen	Lieblingssendung für ein paar Übungen nutzen
Absprachen/Übergabe im Stehen	Fernsehzeit reduzieren
Übungen für den Arbeitsplatz ausprobieren	Aufzüge und Rolltreppen vermeiden

SELBSTANALYSE

Wo habe ich die meisten Schmerzen?

Wann treten die meisten Schmerzen auf?

Wie stark sind die Schmerzen?

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN? TIME TO PLAN!

--	--	--	--	--	--

