

Übungen mit dem Sitzballkissen

Ihre Anleitung für dynamisches Sitzen direkt am Arbeitsplatz.

Workout statt Burnout



Das Becken langsam nach hinten (runder Rücken, Bild 1) und nach vorne kippen (Hohlkreuz, Bild 2).



Das Körpergewicht wechselhaft nach rechts und links verlagern, die Wirbelsäule ist beweglich.



Den Oberkörper mit der völlig stabilisierten Wirbelsäule langsam nach vorne und nach hinten.



Im aufrechten Stand in beliebigem Tempo auf dem Sitzballkissen laufen. Bitte mit Abstützung üben!



Mit leicht gebeugten Knien laufen und die Füße nach vorne und hinten abrollen.

Info

Das Training mit dem Sitzballkissen

fördert das Gleichgewicht und mobilisiert Ihre Wirbelsäule, kräftigt die Muskulatur und verbessert die Koordination.

Wenn Sie unter Gleichgewichtsstörungen, Haltungstörungen oder Störungen der Sensorik leiden, führen Sie bitte die Übungen nach Absprache mit Ihrem Arzt!

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de