



**präsentiert**

**Die 5 effektivsten, unbekanntesten Übungen  
für eine aufrechte Körperhaltung**

Du sitzt viel, weil du ein Job im Büro hast? Dann hast du sicherlich schon an dir fest gestellt, dass deine Haltung sich von Zeit zu Zeit immer mehr verschlechtert. Deine Schultern wandern immer mehr nach vorne, dein Rücken rundet sich. Und dein Nacken bekommt immer mehr Stress und verspannt sich.

Wenn du das so hinnimmst, hast du nicht nur ein optisches Problem sondern garantiert auch ein gesundheitliches. Du wirst öfters Blockaden bekommen, die teilweise auf Nerven drauf drücken und sehr sehr heftige Schmerzen auslösen. Deine Lungen können nicht mehr richtig arbeiten, da der ganze Brustkorb sie zusammendrückt. Dadurch wird auch dein Herz mehr belastet. Das Blut zirkuliert nicht mehr so hervorragend dadurch entsteht Thrombosegefahr. Um nur einige Dinge zu Nennen die durch viel Sitzen und einer schlechten Haltung heraus entstehen.

Mit diesen Übungen die wir dir hier vorstellen, steuerst du effizient gegen die Folgen von Sitzen und einer schlechten Haltung. Diese Übungen sind so effizient das du, wenn du die Übung richtig ausführst schon nach der 1. Einheit von den 5 Übungen eine aufrechte Haltung bekommst und dich einfach wohler fühlst.

Wir empfehlen dir, vorab ein Foto von dir selber zu machen. Stell dich hierzu vor eine Wand und nutze die Countdownfunktion von deinem Smartphone. Dann machst du einmal ein Foto von der Seite und eines von Vorne. Das ganze machst du dann nochmal nachdem du die Übungen durchgeführt hast.

Warum die Übungen die effektivsten sind? Weil sie direkt an der Ursache deiner schlechten Haltung ansetzen. Es sind deine verklebten Faszien, die dich in der schlechten Haltung halten. Und diese Übungen lockern deine verklebten Faszien und bauen sie wieder auf. Deine Faszien werden geschmeidig und locker .

Dadurch das dein Körper sofort Freiheit erfährt bekommst du eine bessere Haltung. Das tolle es passiert automatisch. Weil dein Unterbewusstsein sofort die freigelegten Muskeln ansteuert.

Probiere es direkt an dir aus, du wirst begeistert sein. Denn du wirst es nur an dir spüren wenn du es auch durchführst.

Wir wünschen dir viel Spaß mit den 5 unbekanntenen Übungen die dir eine bessere Haltung schenken und dich sofort wohler fühlen lassen.

Bevor es los geht noch ein paar Hinweise.

Bei diesen Übungen handelt es sich um ein Faszientraining. Damit du auch die spezielle Wirkung des Faszientraining spürst ist es super wichtig, dass du dich genau an die Anweisungen hältst. Wenn du die Übung nur ein wenig anders machst ,kann es sein das du nicht die Wirkung erzielst. Beim Faszientraining wippt man in der Endposition und zieht die Struktur richtig auseinander. Deshalb bei diesen Übungen immer schön strecken, immer so weit wie es geht und darüber hinaus, dies sollte die Denkweise bei den Übungen für dich sein. Das tolle bei diesen Übungen, wenn du etwas falsch machst ist das nicht schlimm, denn du schadest dir damit überhaupt nicht, du erzielst einfach nur nicht die gezielte Wirkung. Wenn du nach diesen 5 Übungen keine Veränderung an dir spürst dann kontaktiere uns einfach wir helfen dir gerne. Denn oft sind es die kleinen Dinge die den Unterschied aus machen

**Los geht es!**



Knie sind leicht gebeugt, lockerer Stand. Dann beide Arme nach hinten strecken so weit in den Raum rein wie möglich, achte darauf das deine Ellenbogen gestreckt sind. Dann drehst du beiden Daumen nach Innen. In der Endposition wippst bzw drehst du die Daumen noch zwei-dreimal in die Endposition



Weiter Arme auf Zug halten, Jetzt drehst du deine Daumen nach Außen und wippst bzw. Drehst die Daumen nach Außen in die Endposition.

Jetzt wiederholst du das Ganze. Mach es mindestens 5x, also 5x Innen und 5x Daumen nach Außen drehen.



Arme nach oben strecken, Daumen dabei nach Außen drehen. Dann machst du mit beiden Armen eine Stechbewegung aus der Schulter heraus. Dein Becken richtest du auf, du ziehst es nach oben. Spann deine Bauchmuskeln an, ziehe dein Bauchnabel ein und kneife deine Pobacken zusammen, dann ist dein Becken aufgerichtet. Dann wippst du mit dem Becken in der Endposition im gleichen Takt wie die Arme die Stechbewegung nach oben machen



Jetzt beugst du dich mit gestreckten Knien und gestreckten Armen nach unten. Und wippst mit den Händen in der Endposition leicht nach. Zwei bis Dreimal nach wippen dann gehst du zurück nach oben. Und wiederholst das ganze ebenfalls mindestens 5x



Du stellst dein Linkes Bein nach Vorne und drehst die Fußspitze rein, dein rechtes Bein ist gebeugt. Dann ziehst du mit dem rechten Arm am linken Bein vorbei so weit nach Unten wie möglich, falls du auf den Fußboden kommst ziehe dich weiter nach vorne. Der Linke Arm öffnet nach oben hinten und den schaust du bitte hinter her. Wenn du diese Position eingenommen hast, dann wippt der rechte Arm nach unten und der linke nach oben Hinten zwei- dreimal rein wippen



Jetzt kommst du nach oben und schiebst dein Becken nach Vorne und wippst mit den Becken zwei- dreimal nach



Jetzt wechselst du die Arme, das heißt der Linke zieht zur linken Fuß Aussenseite und der rechte Arm öffnet nach oben hinten. Auch hier wippst du zwei dreimal rein. Gehst dann wieder in die Mittelposition und beginnst von Vorne.

Das ganze bitte 5x mal gerne auch mehr und dann wechselst du dein Bein.



Normaler lockerer Stand, denn ziehst du dich mit deinen linken Arm nach oben rechts und dein rechter Arm zieht hinter den Körper nach unten Richtung linke Ferse.

Beide Arme auf maximalen Zug bringen und in der Endposition zwei- dreimal nach Wippen und dann die Seite Wechseln

Auch hier bitte mindestens 5x gerne mehr



Du stützt dich mit der linken Hand an die Wand, dabei drauf achten das der linke Ellenbogen leicht gebeugt ist. Den rechten Arm lässt du nach unten Hängen. Jetzt führst du eine Stechbewegung aus dem rechten Arm aus. Stelle dir vor jemand zieht den Arm aus deiner Schulter. Während du diese Stechbewegung durchführst wandert der Arm langsam nach oben außen. Bitte mit dem Kopf hinter der Hand her schauen.



Wenn du außen angekommen bist, gibst du einen Wippimpuls nach außen in die Unbeweglichkeit. Da wippst du zwei bis drei mal rein. Von dieser Position gehst du wieder in die Stechbewegung und führst den Arm nach Innen. So weit wie möglich



Arm auf der Innenseite durch die Achselhöhle führen und weiter die Stechbewegung durchführen. Von dieser Position wieder zurück gehen nach Außen.

Dieser Zyklus bitte 5 mal gerne auch mehr.

Falls du schon Schulterprobleme haben solltest, bitte darauf achten, dass du nicht in den Schmerzpunkt hinein gehst. Wie du da vorgehst erklären wir dir am besten persönlich. Deshalb kontaktiere uns - schreibe uns eine Mail und hinterlass uns deine Telefonnummer und wir rufen dich dann an







Hi ich bin Tobias einer der  
Gründer von 360° Firmen Fit.  
Die Übungen die ich dir hier präsentiere,  
sind super effektive Übungen. Sie sind  
alle aus der Praxis heraus entwickelt  
worden. Deshalb weiß ich, dass sie dir  
helfen eine bessere Haltung zu bekommen  
und dich wohler fühlen lassen. Vor allem  
wenn du viel am Schreibtisch sitzt

Wenn du Fragen haben solltest dann  
kannst du mir gerne auch eine Email  
schreiben.

[tobias@360firmenfit.de](mailto:tobias@360firmenfit.de)

Wir von 360° Firmen Fit haben uns darauf spezialisiert die Mitarbeiter von Unternehmen fitter zu machen. Viele Firmen Buchen uns für Gesundheitstage. Wenn auch deine Firma Gesundheitstage anbietet, dann würden wir uns freuen wenn du diese PDF Datei den Ansprechpartner zukommen lässt. Wir sind uns sicher, dass wir den Gesundheitstag durch innovative Workshops bereichern. Als kleines Dankeschön kannst du dir auf Tobias Seite ein Faszienprogramm gratis anfordern. Es sind 5 Übungen die deinen Körper beweglicher machen und dich sofort wohler fühlen lassen. Du bekommst eine genaue Videoanleitung, damit du die Übungen auch richtig machst. Und hier bekommst du das einmalige Faszienprogramm re move your back.

<http://www.deine-faszien.de/re-move-your-back/>

**Bei Fragen schreib uns einfach**

**[tobias@360firmenfit.de](mailto:tobias@360firmenfit.de)**