Dein KRABA Mobility-Flow Tracking Sheet

Wir haben für Dich Mobility-Flows zusammengestellt, die Du ohne viel Zeitaufwand und Equipment ganz gemütlich zuhause ausführen kannst.

Das Ziel ist es, Dich in den einzelnen Bewegungen mobiler zu machen. Dies bedeutet nicht nur eine Erweiterung des Bewegungsfreiraums im jeweiligen Gelenk, sondern auch volle motorische Kontrolle über den gesamten Bewegungsumfang. Für den einen passiert dies bereits nach den ersten fünf, für den anderen erst nach 20 Wiederholungen. Wichtig ist immer, dass Du starke Erschöpfung vermeidest und die Bewegungen so geschmeidig wie möglich ausführst. Keine Gewalt! ☺

Unsere persönliche Empfehlung für Dich wäre mindestens einen der Flows möglichst täglich durchzuführen. Solltest Du danach noch Lust auf mehr Bewegung haben kannst Du gerne einen (oder alle) anderen Flows dranhängen. Du wirst dadurch sicherlich nicht schlechter werden ;-)

Vergiss nicht hier unten anzukreuzen, wenn Du Deine Mobility Session gemacht hast!

Datum	Erledigt	Wie lief die Session heute?	Notizen

Viel Spaß beim täglichen Bewegen und denke daran:
„**Motivation** bringt Dich in Gang. **Gewohnheit** hält Dich in Schwung.“ – Jim Rohncompass