

feelstrong

Haltung ist ALLES



- links Schonhaltung mit Muskelverkürzungen
- rechts aufrechter Gang

Haltungstraining für alle

Viele Menschen bewegen sich mit einer Schon- oder Fehlhaltung durchs Leben. Das kann zur Folge haben, dass manche Muskeln überbeansprucht oder fehlbelastet werden und wiederum andere Muskeln zu wenig oder überhaupt nicht benutzt werden. Unglücklicherweise kann dies im Laufe der Zeit zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.



www.feelstrong.de

feelstrong

Haltung ist ALLES



Überlastung in rot kann zu Schmerzen führen:

Nackenbereich
Rückenmuskulatur
Kniegelenk
Schulter
Arm

mögliche Muskelerweichung in blau:

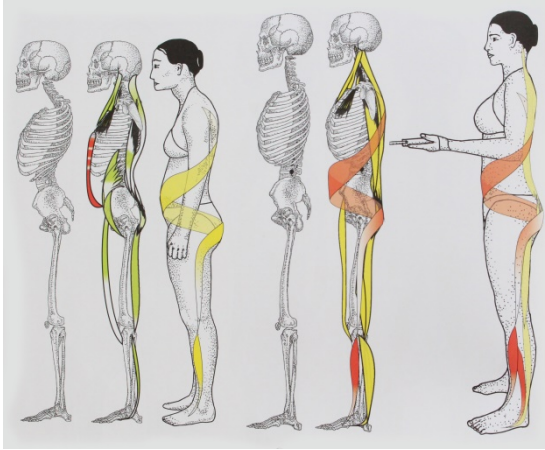
breite Rückenmuskulatur
seitliche Bauchmuskulatur
Po

www.feelstrong.de



feelstrong

Haltung ist ALLES



Bei Schon- und Fehlhaltung kann eine Körperachsenaufrichtung helfen:

Mein personal Training ermöglicht eine nachhaltige
Reaktivierung der erschlafften Muskeln.
Dadurch können die überbeanspruchten und
fehlbelasteten Muskeln entlastet
und die negativen Folgen reduziert werden.

Ich freue mich auf Sie.

www.feelstrong.de

