

Speziell fürs Büro. Bitte wiederholen Sie jede Übung 10x (bzw.10 Sek halten) .

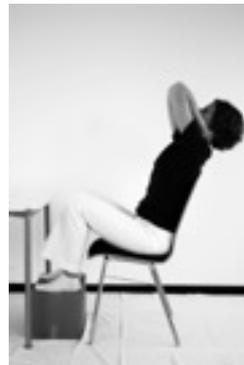
1) Aufwärmen: kreisen Sie Ihre Schultern locker 10x nach hinten unten...



2) Machen Sie Ihren Rücken 10x ganz rund und strecken Sie Ihre Wirbelsäule wieder (die Arme folgen der Bewegung)...



3) Stellen Sie Ihre Beine auf eine kleine Kiste und strecken Sie Ihren Rücken nach hinten- Ihre Lendenwirbelsäule bleibt dabei unbewegt an der Lehne...



4) Überschlagen Sie Ihr linkes Bein und drehen Sie Ihren Rücken weit nach links hinten,der linke Arm wird nach hinten gestreckt, die Augen folgen der Bewegung...

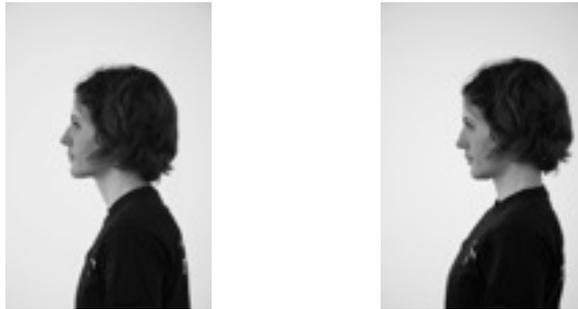
..



(genauso nach rechts)



5) Ziehen Sie Ihr Kinn leicht Richtung Kehlkopf (JA-Nicken) und halten Sie die Position des Kopfes ; die Augen bleiben dabei auf einen Punkt gerichtet...



6) Lassen Sie Ihre Arme hängen, machen Sie Ihren Rücken ganz rund; der Kopf leitet die Bewegung...



...dann strecken Sie Ihren Rücken,drehen Ihre Arme nach außen- „JA-Nicken“-, stehen mit leicht gebeugten Knien auf und bleiben 10 Sekunden stehen.

7) Sitzen Sie ganz aufrecht, halten Sie Ihre Lendenwirbelsäule unbeweglich...



...und pendeln Sie langsam mit aufrechtem Oberkörper vor und zurück...

....viel Spaß beim Üben!!



