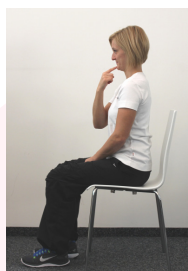


Büroarbeitsplatz: Heimübungen



Aufrichtung des Nackens:

- Nacken verlängern, gleichzeitig das Kinn etwas nach hinten schieben
- der Zeigefinger am Kinn begleitet die kleine Bewegung
- 10 Sekunden Endposition halten
- 10 Wiederholungen



Schräge Bauchmuskulatur:

- Oberkörper abheben und Hände langsam nach vorne zur Aussenseite des Oberschenkels führen
- 15 Mal rechts
- 15 Mal links



Rumpf-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur:

- Gesäss hochheben, Rücken stabilisieren
- abwechslungsweise Füße leicht anheben
- 10 - 20 Wiederholungen



Mobilisation Brustwirbelsäule:

- Blick nach vorne, leichtes Hohlkreuz machen
- Blick zwischen die Hände, Rücken rund machen
- Bauch zusätzlich anspannen
- 15 - 20 Wiederholungen

