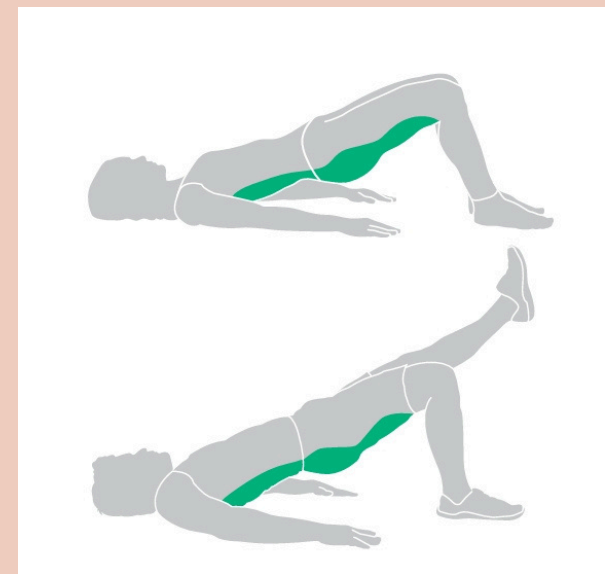
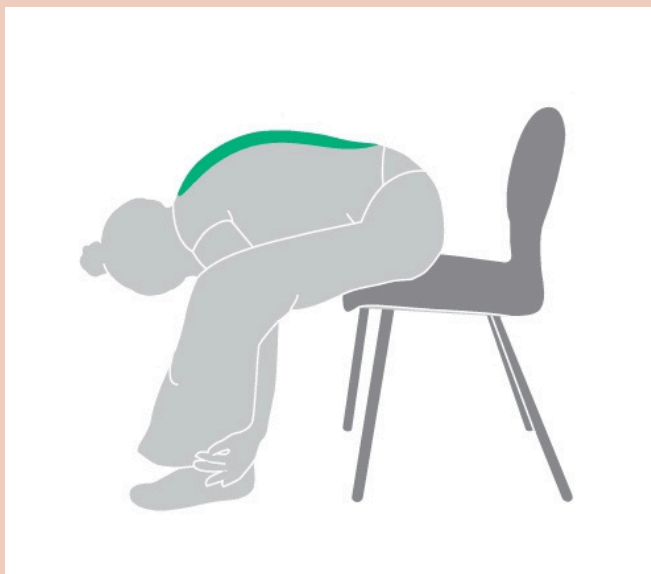


Entspannungsübungen für zwischendurch Im Sitzen:

- Legen Sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab und lassen Sie die Arme hängen.
- Atmen Sie gut aus und halten Sie die Position für 30 Sekunden.
- Richten Sie sich langsam wieder auf.
- Führen Sie die Übung dreimal aus



Beidbeinige Brücke: Rücken, Gesäß und Oberschenkel (Rückseite)

- Starten Sie in Rückenlage. Die Arme sind seitlich abgelegt, die Beine angewinkelt, die Füße hüft breit abgestellt.
- Heben Sie nun das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie sind.
- Halten Sie die Position kurz und rollen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition ab.

Variationen: • Gehen Sie in eine einbeinige Brücke.

- Üben Sie auf einer instabilen Unterlage