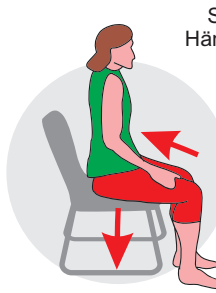





NATUR FREUNDE vital

Die 12 schnellen Büroübungen für ein gesundes Rückgrat



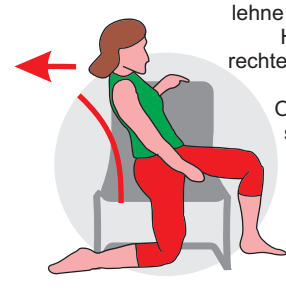
Fest auf dem Stuhl sitzen Hände auf die Schenkel legen und stark zurück drücken

20sec



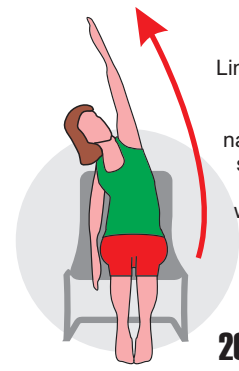
An der Rückenlehne festhalten Hohlkreuz und Oberkörper stark nach vor drücken

20sec




An der Rückenlehne festhalten Hohlkreuz, rechtes Knie am Boden, Oberkörper stark nach hinten drücken, dann wechseln

20sec

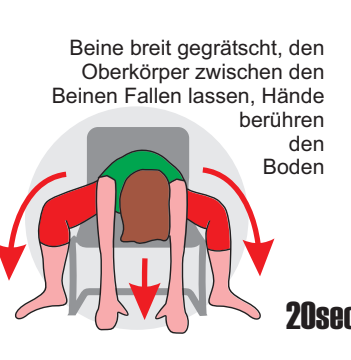


Linken Arm über die Schulter nach oben strecken, dann wechseln

20sec




Linken Arm hinter die Schulter drücken, dann wechseln



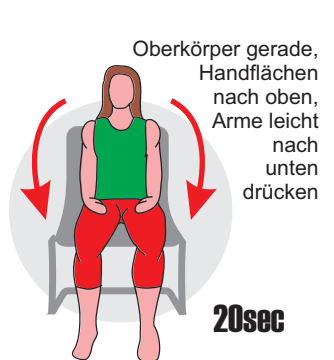
Beine breit gegrätscht, den Oberkörper zwischen den Beinen fallen lassen, Hände berühren den Boden

20sec



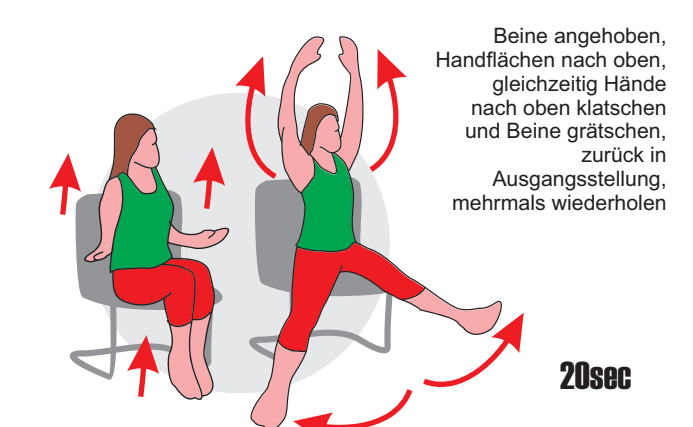
An der Sitzfläche seitlich festhalten Beine gestreckt leichter Katzenbuckel, Oberkörper nach vor drücken

20sec



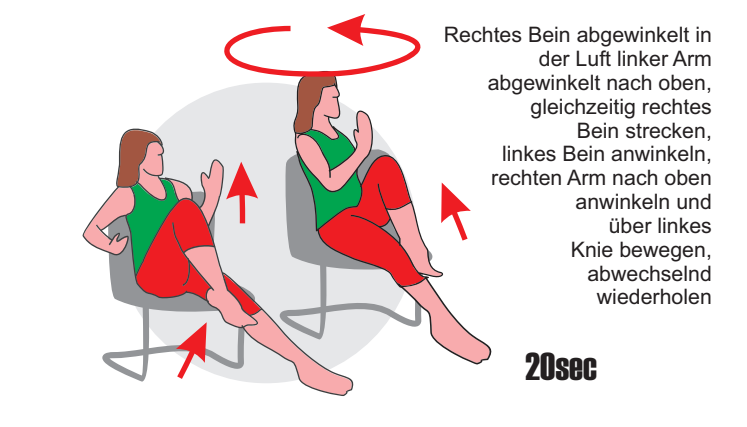
Oberkörper gerade, Handflächen nach oben, Arme leicht nach unten drücken

20sec



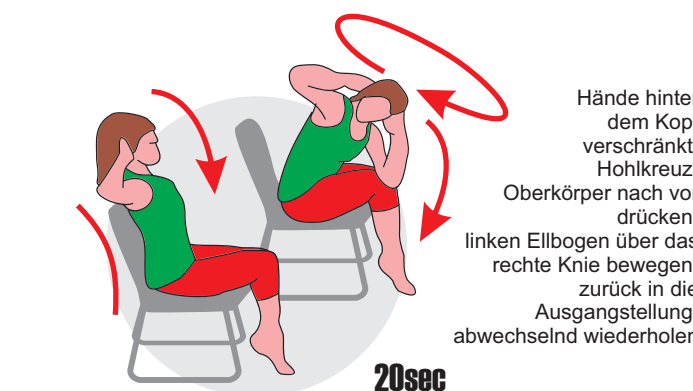
Beine angehoben, Handflächen nach oben, gleichzeitig Hände nach oben klatschen und Beine grätschen, zurück in Ausgangsstellung, mehrmals wiederholen

20sec



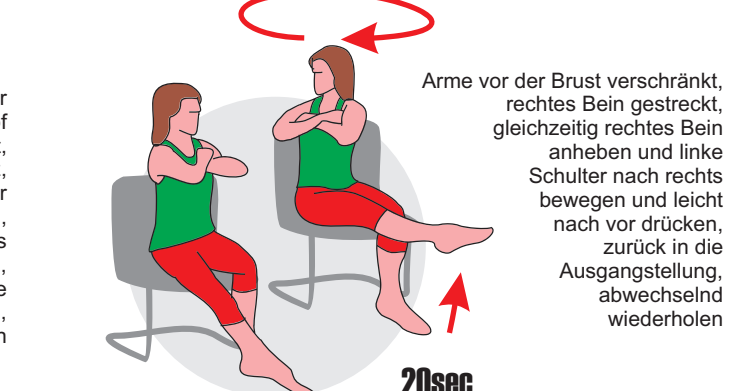
Rechtes Bein abgewinkelt in der Luft linker Arm abgewinkelt nach oben, gleichzeitig rechtes Bein strecken, linkes Bein anwinkeln, rechten Arm nach oben anwinkeln und über linkes Knie bewegen, abwechselnd wiederholen

20sec



Hände hinter dem Kopf verschränkt, Hohlkreuz, Oberkörper nach vor drücken, linken Ellbogen über das rechte Knie bewegen, zurück in die Ausgangsstellung, abwechselnd wiederholen

20sec



Arme vor der Brust verschränkt, rechtes Bein gestreckt, gleichzeitig rechtes Bein anheben und linke Schulter nach rechts bewegen und leicht nach vor drücken, zurück in die Ausgangsstellung, abwechselnd wiederholen

20sec