

„Durchhänger“

Durch diese Übung werden der lange Rückenstrecker und die Nackenmuskeln gedehnt.



- **Beim Sitz auf der Stuhlkante Arme, Kopf und Oberkörper zwischen den Beinen nach vorne einrollen und hängen lassen.**
- **Mit jeder Ausatmung tiefer fallen lassen.**
- **Achtung: Auf dem Rückweg langsam Wirbel für Wirbel aufrollen.**

„Wadenwohltat“

Wirkung: Die Venenpumpe aktiviert den Blutkreislauf und entlastet das Fußgewölbe.



- **Fersen heben und senken!**
- **Hinweis: Flottes Pump-Tempo.**
- **Für alle, die lange im Stehen arbeiten und/oder lange auf hartem Boden stehen.**

„Aufrechte Verneigung“

Durch diese Übung wird die Lendenwirbelsäule gestreckt und die hintere Beinmuskulatur gedehnt, außerdem wird die Durchblutung verbessert.



- **Beim Sitz auf der Stuhlkante die Sitzfläche mit beiden Händen imaginär hochziehen.**
- **Oberkörper gestreckt nach vorne neigen.**
- **Die Fußspitze dabei hochziehen und das Knie leicht beugen.**

Diese Übungen sind ein Teil des Work-Fit-Programms: Das kleine, schnelle Ausgleich- und Entlastungsprogramm für Deinen Arbeitsplatz.
Mehr dazu auf meiner Homepage: hochForm-zentrum.de



Deine
Anne-Marie
Glowienka

**Ich bringe Dich in hochForm!
hochForm-zentrum.de**