



SCHERENBEWEGUNG

Besonders langes Sitzen kann unseren Rücken beanspruchen und zu Schmerzen führen. Du möchtest deiner Rückenmuskulatur etwas Gutes tun? Dann schnapp dir eine Unterlage und führe diese Übung aus:

- 1** Leg dich auf den Bauch. Die Arme nach vorn ausgestreckt. Die Beine gestreckt und leicht abgespreizt. Der Kopf leicht angehoben und die Stirn zeigt nach unten.
- 2** Spanne den Po an und hebe die Arme und Beine leicht an.
- 3** Bewege nun deine Arme und Beine diagonal leicht auf und ab.

Wiederhole ca. 15 x, bis du eine mittelschwere Belastung empfindest. Führe ein bis zwei Serien durch.

