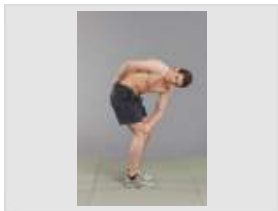


Name: Servustv Zuschauer  
 Training: Übungen im Büroalltag  
 Erstellt von: Sabrina Herzog

## Mobilisation

### #Sabrinaherzogfitness



- 01** Die Beine hüftbreit anstellen und leicht die Knie beugen. Die rechte Hand hinter den Rücken legen. Die linke Hand zum rechten Knie bringen. Jetzt den Rücken rund machen und strecken. Danach Seiten wechseln.

Dauer	Serien	Häufigkeit
1min. p.S.	1	3-4x täglich



- 02** Im sitzen die Beine hüftbreit anstellen und stabil lassen. Jetzt den Oberkörper rechts links drehen. Wichtig! - das Becken so stabil wie möglich zu lassen

Dauer	Serien	Häufigkeit
1min. p.S.	1	3-4x täglich



- 03** Auch am Bürosessel möglich. Rechten Fuß über das linke Knie legen. Das rechte gebeugte Knie nun leicht nach unten Richtung Boden drücken. Die Wirbelsäule dabei "lang" machen. Danach Seiten wechseln.

Dauer	Serien	Häufigkeit
1,5min. p.S.	1	3-4x täglich



- 04** Hinteres Bein am Bürosessel anstellen. Vorderes Knie leicht beugen. Nun das Becken nach vorne-oben drücken.

Dauer	Serien	Häufigkeit
1,5min. p.S.	1	3-4x täglich

Name: Servustv Zuschauer  
Training: Übungen im Büroalltag  
Erstellt von: Sabrina Herzog



**05** Auch im stehen am Bürotisch möglich. Die Arme gestreckt auf den Tisch legen. Den Ellbogen so gut als möglich durchstrecken. Nun das Brustbein in Richtung Boden schieben. In dieser Position verharren.

Dauer	Serien	Häufigkeit
1min.	1	3-4x täglich