

## FÜR IHREN RÜCKEN

Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin und legen Sie die Hände auf das Lenkrad. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden, parallel und leicht voneinander entfernt.

Heben Sie nun die Beine in Richtung Brustkorb an und lehnen Sie sich dabei mit dem Oberkörper leicht nach vorne.

*Wiederholen Sie diese Übung zehnmal*

Setzen Sie Ihre Füße erst danach wieder vollständig auf den Boden ab. **Gönnen Sie sich eine Minute Pause und atmen Sie tief durch.** Machen Sie insgesamt **drei Übungssätze.**

## FÜR IHRE BAUCHMUSKELN

Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin. Legen Sie die Hände links und rechts neben den Schenkeln auf das Sitzpolster. **Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln im Takt Ihres Lieblingssongs an.**

Heben Sie nun zeitgleich Ihre Beine und das Gesäß etwa **zehn Sekunden** lang aus dem Sitz, wobei Sie Ihr Gewicht auf die Hände stützen.

## FÜR IHRE TRAPEZMUSKELN

Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden, parallel und leicht voneinander entfernt.

Neigen Sie Ihren Kopf behutsam nach rechts als wollten Sie Ihr rechtes Ohr nach unten zur rechten Schulter bringen. Ziehen Sie dann Ihr Kinn sanft zur Brust. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Bewegungen in Ruhe auszuführen und achten Sie sehr darauf nicht zu schnell zu stark anzuspannen. Wiederholen Sie die Übung auch auf der linken Seite.

## FÜR IHREN NACKEN

Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht hin. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden, parallel und leicht voneinander entfernt.

Schauen Sie zunächst geradeaus. Neigen Sie dann den Kopf behutsam nach links. Stützen Sie nun den Kopf mit der linken Hand und drücken Sie mit den Nackenmuskeln dagegen. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang. Richten Sie dann Ihren Kopf wieder zur Ausgangsposition auf. Führen Sie nun die gleiche Bewegung zur anderen Seite hin aus.

*Wiederholen Sie diese Übung zehnmal*

## ZUR ENTSPANNUNG

**Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.** Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und fühlen Sie, wie Ihr Bauch sich hebt. Atmen Sie anschließend ruhig und ohne mit dem Bauch zu drücken durch den Mund oder die Nase aus. Für eine noch tiefere Entspannung verlängern Sie das Ausatmen.

*Wiederholen Sie diese Übung zehnmal*