

Oster-Bewegungsübungen

1. Hasensprung 🐰

Stellen Sie sich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt. Springen Sie leicht hoch und nach vorne, landen Sie sanft auf den Zehen, dann auf den Fersen. Wiederholen Sie den Sprung nach hinten, links und rechts. Halten Sie die Knie stets leicht gebeugt.



2. Osterglocken pflücken 🌸

Stehen Sie in Schrittstellung, das hintere Bein gestreckt, die Ferse angehoben. Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und strecken Sie den gleichseitigen Arm in Richtung Boden. Achten Sie darauf, dass das Knie des Standbeins stabil bleibt. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



3. Eierrollen ○

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen hin und umschliessen Sie Ihre Schienbeine mit den Händen. Machen Sie den Rücken rund. Rollen Sie nach hinten und dann wieder nach vorne, ohne die Füße abzusetzen. Halten Sie das Gleichgewicht und bleiben Sie in der runden Position. Hinweis: Diese Übung ist auch auf einer nahegelegenen Wiese möglich, falls der Büroboden zu hart ist.



4. Frühlingsgruss 🌷

Stehen Sie schulterbreit, Hände hinter den Kopf. Halten Sie den Rücken gerade und die Bauchmuskeln aktiv. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, während das Gesäss nach hinten geht. Das Gewicht bleibt auf den Fersen.

