

# SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

## Aktivieren (Rückenmuskulatur)



### 1. Schritt

„Quetschen“ Sie den Ball zwischen eine Wand und Ihren Rücken, platzieren Sie den Ball hierbei direkt neben dem Rückgrat (bloß nicht darauf!).

### 2. Schritt

Bewegen Sie sich leicht auf und ab (am besten Knie beugen und strecken) und rollen Sie dabei mit leichtem Druck Ihre Rückenmuskulatur aus.

### 2. Schritt

Harren Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger aus – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.

Alternativ zur Rollbewegung können Sie empfindliche Stellen auch mit punktuelltem Druck durchdringen.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen durch, wickeln Sie diese Behandlung in Wirkungsstärke und Dauer nach persönlichem Wohlbefinden ab.