

## Energy Breaks – Entspannung: Lösen der verspannten Gelenke

Die Teilnehmenden lösen mit dieser Übung verspannte Gelenke und erhalten die Beweglichkeit des oberen Rückens.



Auf einen Stuhl sitzen. Eine Hand auf den Bauch legen, die andere auf das Brustbein. Nun abwechselnd den Abstand der Hände durch Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers verkleinern und vergrössern. Beim Einatmen den Abstand vergrössern und beim Ausatmen verkleinern.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**