

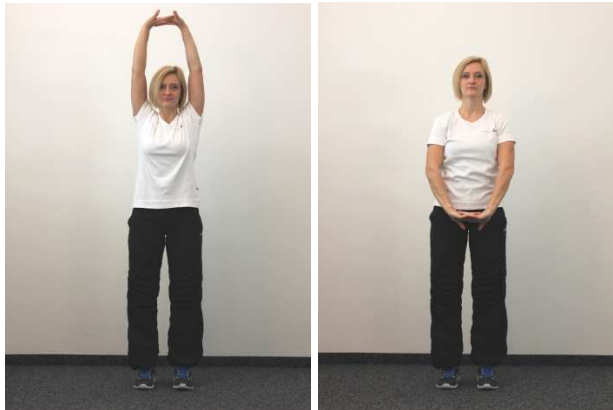
## Übungen am Arbeitsplatz

---



### Brustwirbelsäule strecken

- Schultern/Arme langsam nach hinten ziehen und die Daumen nach aussen drehen
- 5 - 10 Wiederholungen



### Rücken strecken

- Hände falten und die Handflächen nach aussen drehen
- Hände nach oben bewegen und dabei den Rücken strecken
- 10 Sekunden  
5 - 6 Wiederholungen



### Beweglichkeit Rücken

- Gesamten Rücken strecken, Ellbogen dabei nach hinten bewegen
- Rücken rund machen, Kopf und Arme hängen lassen
- 5 - 10 Wiederholungen



### Dehnung Nackenmuskeln

- Knie wenig beugen, Bauchnabel wenig nach innen ziehen
- Hände gefaltet Richtung Boden ziehen, dabei Blick nach vorne unten richten (Doppelkinn machen)
- 20 Sekunden  
2 Wiederholungen