

# Übungen am Arbeitsplatz



## Beweglichkeit Rücken

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



## Wirbelsäule bewegen

- Oberkörper langsam nach rechts und links drehen
- 5-10 Wiederholungen



## Nacken-/Schultermuskulatur dehnen

- Hände hinter dem Rücken nach unten ziehen
- Kinn einziehen
- 20 - 30 Sekunden
- 2 - 3 Wiederholungen



## Entlastung der Wirbelsäule

- Mit beiden Händen an der Haltestange festhalten
- Körpergewicht langsam von den Beinen reduzieren
- 10- 15 Sek. in Position halten  
2-3 Mal wiederholen