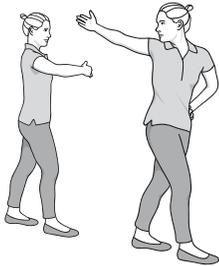


Schon mit einfach durchführbaren Übungen kannst du Bewegung in deinen Büroalltag bringen und möglichen Haltungsschäden oder Rückenschmerzen präventiv entgegenwirken.

**Dieses Kurzprogramm dauert nur 5 Minuten und verbessert die drei häufigsten Beschwerdebilder am Arbeitsplatz: Schmerzen und Verspannungen im Nacken sowie am oberen und unteren Rücken.**

#### ROTATION STEHEND



- ✓ Bewege nur den Oberkörper, die Hüfte bleibt stabil, die Knie zeigen geradeaus
- ✓ 5x pro Seite

#### HÜFTMOBILISATION



- ✓ Spanne deinen Bauch leicht an, der Rücken ist gerade und stabil
- ✓ pro Seite ca. 20-30 Sek. halten

#### NACKENDEHNUNG



- ✓ Dein Blick bleibt gerade und die Schultern sind entspannt
- ✓ pro Seite ca. 20-30 Sek. halten

#### WIRBELSÄULENMOBILISATION



- ✓ Führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch
- ✓ 5x wiederholen

➤ Mobilisation der Wirbelsäule  
➤ Entspannung der Brust- und Schultermuskulatur

➤ Lockerung der Hüfte  
➤ Beweglichkeitsverbesserung des Hüftbeugers

➤ Dehnung der Nackenmuskulatur  
➤ Mobilisation der Halswirbelsäule

➤ Mobilisation der Wirbelsäule  
➤ Entspannung der Brust- und Rückenmuskulatur