

ÜBUNGEN

für zwischendurch



Schulter dehnen

Durch das Dehnen von Rücken und Schulter werden Verspannungen vorgebeugt. Dazu strecken Sie die Arme nach oben, greifen mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen den Arm leicht nach rechts. Die Spannung für einige Sekunden halten und dann mit der anderen Seite wiederholen.



Schulter dehnen

Für diese Übung strecken Sie einen Arm vor sich aus, greifen mit der anderen Hand den Oberarm und ziehen ihn über den Körper leicht zur Seite. Die Spannung für einige Sekunden halten und dann mit der anderen Seite wiederholen.



Oberarme dehnen

Den rechten Arm über den Kopf beugen. Nun umfasst die linke Hand das Ellenbogengelenk und zieht leicht in die Richtung der linken Schulter. Die Spannung für etwa 10 Sekunden halten und dann mit der anderen Seite wiederholen.



Schulter- und Nackenmuskulatur dehnen

Strecken Sie die Arme nach vorn vom Körper weg und falten Sie die Hände ineinander. Dann den Kopf leicht nach vorn beugen, bis die Dehnung spürbar ist. Die Spannung für ein paar Sekunden halten.



Oberkörper dehnen

Beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorn, bis Ihr Oberkörper auf Ihrem Oberschenkel liegt. Den Rücken dabei rund machen. Umfassen Sie mit den Händen die Fußknöchel und verstärken Sie die Dehnung durch leichtes Ziehen. Diese Position für 20 Sekunden halten und weiter ein und aus atmen. Zum Schluss den Rücken ganz langsam wieder nach oben aufrollen.

 **Büromöbel
Experte**

Ihr Experte wenn es um Büromöbel geht!

Büromöbel-Experte GmbH & Co. KG.
Washingtonstraße 16/16a
01139 Dresden
www.bueroemoebel-experte.de
info@bueroemoebel-experte.de
+49 351 41891422