



Nur **5** Min.
täglich

KLEINES UPDATE FÜR DEINE GESUNDHEIT.

BEWEGUNGSLEITFADEN FÜRS BÜRO

An manchen Tagen bewegt sich nur dein Drehstuhl? Viel Sitzen und eine bewegungsarme Haltung belasten den ganzen Körper. Also besser mit gezielten und regel-

mäßigen Übungen entgegenwirken! Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

#1 SITZEN

<p>Jede Seite 15-20 Sekunden</p> <p>SEITLICHE NACKEN-MUSKULATUR DEHNEN Mit einer Hand über den Kopf greifen und sanft zur Seite ziehen. Den anderen Arm nach unten strecken.</p>	<p>3-5 Mal</p> <p>RÜCKEN MOBILISIEREN Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.</p>	<p>15-20 Sekunden halten</p> <p>UNTERARM DEHNEN Auf dem Schreibtisch abstützen, Fingerspitzen zeigen zum Körper. Jetzt Gewicht nach hinten verlagern und in die Dehnung gehen. Alternativ gerade stehen und die Wand nutzen!</p>
--	--	--

#2 SCHULTER UND NACKEN

<p>3-5 Mal</p> <p>NACKEN MOBILISIEREN Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.</p>	<p>15-20 Sekunden halten</p> <p>NACKEN DEHNEN Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!</p>	<p>5-10 Mal</p> <p>SCHULTERN KREISEN Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.</p>
--	--	---

#3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

<p>20-30 Sekunden</p> <p>SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.</p>	<p>Jede Seite 15-20 Sekunden</p> <p>UNTERARM DEHNEN Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.</p>	<p>20-30 Sekunden</p> <p>LOCKERN UND MOBILISIEREN Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.</p>
---	--	--