



Nur **5** Min.  
täglich

# KLEINES UPDATE FÜR DEINE GESUNDHEIT.

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜRS BÜRO

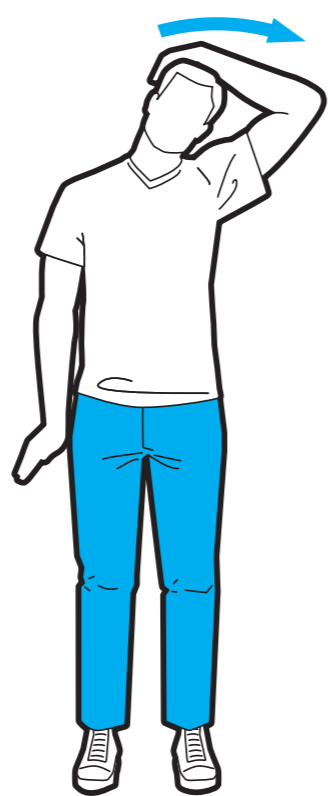
An manchen Tagen bewegt sich nur dein Drehstuhl? Viel Sitzen und eine bewegungsarme Haltung belasten den ganzen Körper. Also besser mit gezielten und regel-

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

### #1 SITZEN

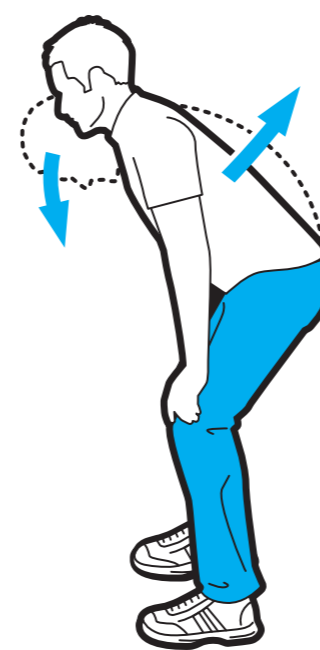
Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**SEITLICHE NACKEN-MUSKULATUR DEHNEN**  
Mit einer Hand über den Kopf greifen und sanft zur Seite ziehen. Den anderen Arm nach unten strecken.



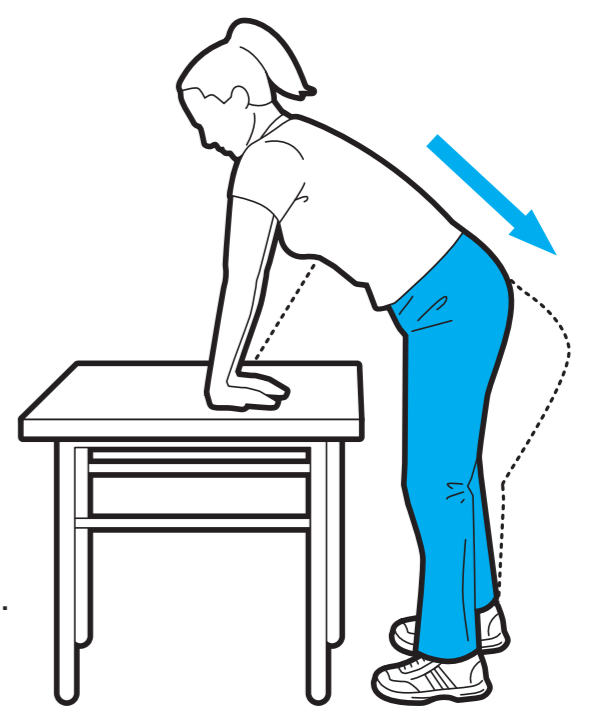
3-5  
Mal

**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.



15-20  
Sekunden  
halten

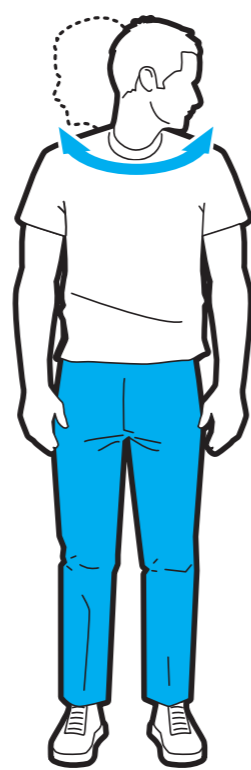
**UNTERARM DEHNEN**  
Auf dem Schreibtisch abstützen, Fingerspitzen zeigen zum Körper. Jetzt Gewicht nach hinten verlagern und in die Dehnung gehen. Alternativ gerade stehen und die Wand nutzen!



### #2 SCHULTER UND NACKEN

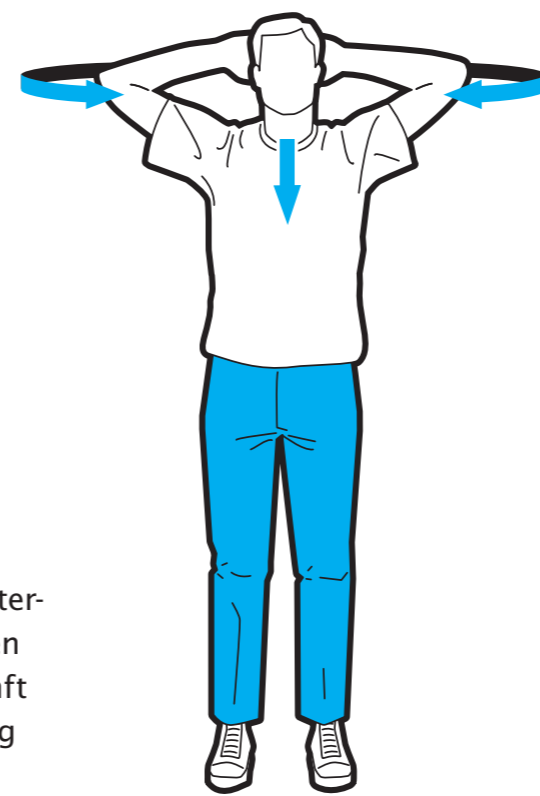
3-5  
Mal

**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



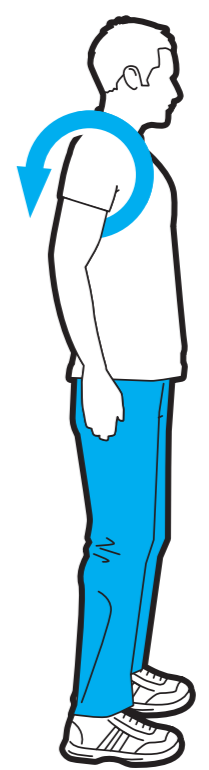
15-20  
Sekunden  
halten

**NACKEN DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



5-10  
Mal

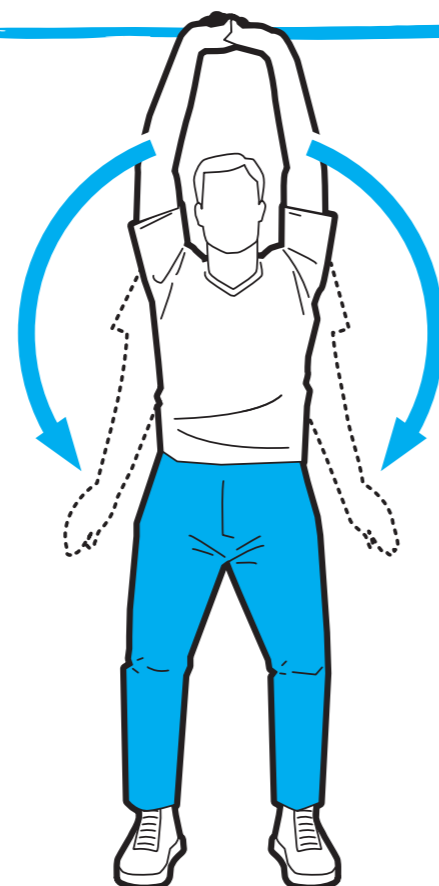
**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.



### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

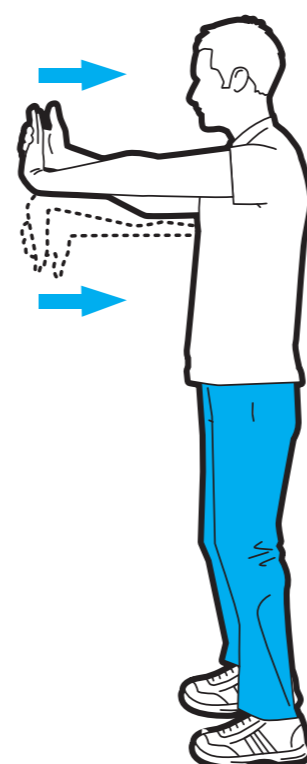
20-30  
Sekunden

**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.



20-30  
Sekunden

**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.

