

1. Kurze Auszeit am Arbeitsplatz

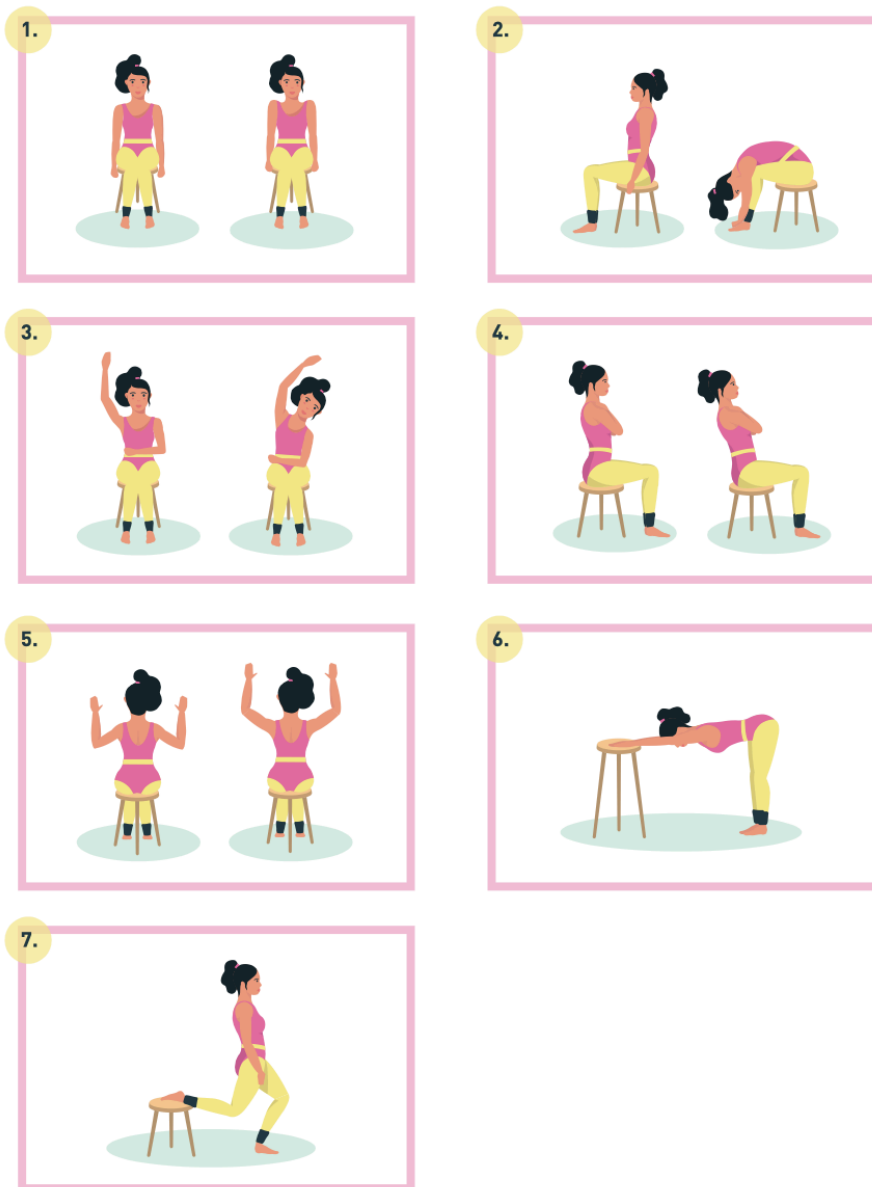


Abbildung 1:

1. Schultern hochziehen und fallen lassen, 5x
2. Sitzend mit dem Oberkörper über die Beine beugen und tief in die Dehnung des unteren Rückens hineinatmen, 3x
3. Sitzend eine Hand auf den Bauch legen, der andere Arm über dem Kopf auf die andere Seite bringen ohne das Gesäss vom Stuhl zu heben. 3x jede Seite
4. Sitzend die Arme auf den Schultern verschränken. Mit gestrecktem Rücken nach hinten lehnen bis die Spannung der Bauchmuskulatur gespürt werden kann. 10x
5. Sitzend mit angewinkelten Armen Kreise mit den Händen und Schulterblätter in die Luft zeichnen und dabei in der frontalen Ebene bleiben. 5x
6. Stehend die Hände auf den Tisch/Stuhl legen und den gesamter Rücken in die horizontale Position bringen. Falls nötig, Bein beugen. 1x
7. Einen Fuss auf dem Stuhl, der andere nach vorne versetzt. Rücken gerade halten und Hüfte nach vorne bringen. 3x pro Seite.