

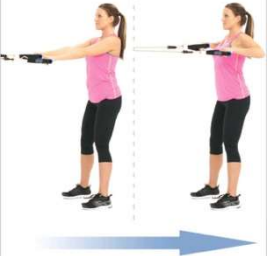




Übungsprogramm für aktive Pausen im Büro

Das untenstehende Übungsprogramm soll ca. alle 1-2h wiederholt werden. Es nimmt ca. 5-10 Minuten in Anspruch und soll vor allem das Auftreten von Schmerzen im Büroalltag entgegenwirken. Am besten schnappt ihr euch eure Bürokollegen und führt die täglichen Aktivpausen in eurem Büro ein. Wir sind uns sicher, es werden sich anschliessend alle besser fühlen. 😊

Übung 1 	Dehnung Nackenmuskel 5-7 x 60 Sekunden pro Seite à ein leichtes Ziehen soll im Nacken spürbar sein
Übung 2 	Mobilisation Brustwirbelsäule in die Rotationen 5-7 x 60 Sekunden
Übung 3 	Rudern mit Theraband 3 x 10-15 Wiederholungen
Übung 4 	Dehnung Brustmuskulatur 5-7 x 60 Sekunden pro Seite à ein leichtes Ziehen soll im Brustmuskel spürbar sein
Übung 5 	Mobilisation Schultergürtel 5-7 x 60 Sekunden