

2 MINUTEN
FÜR MEINE GESUNDHEIT

Gesund am Arbeitsplatz

Entspannter, schmerzfreier RÜCKEN!

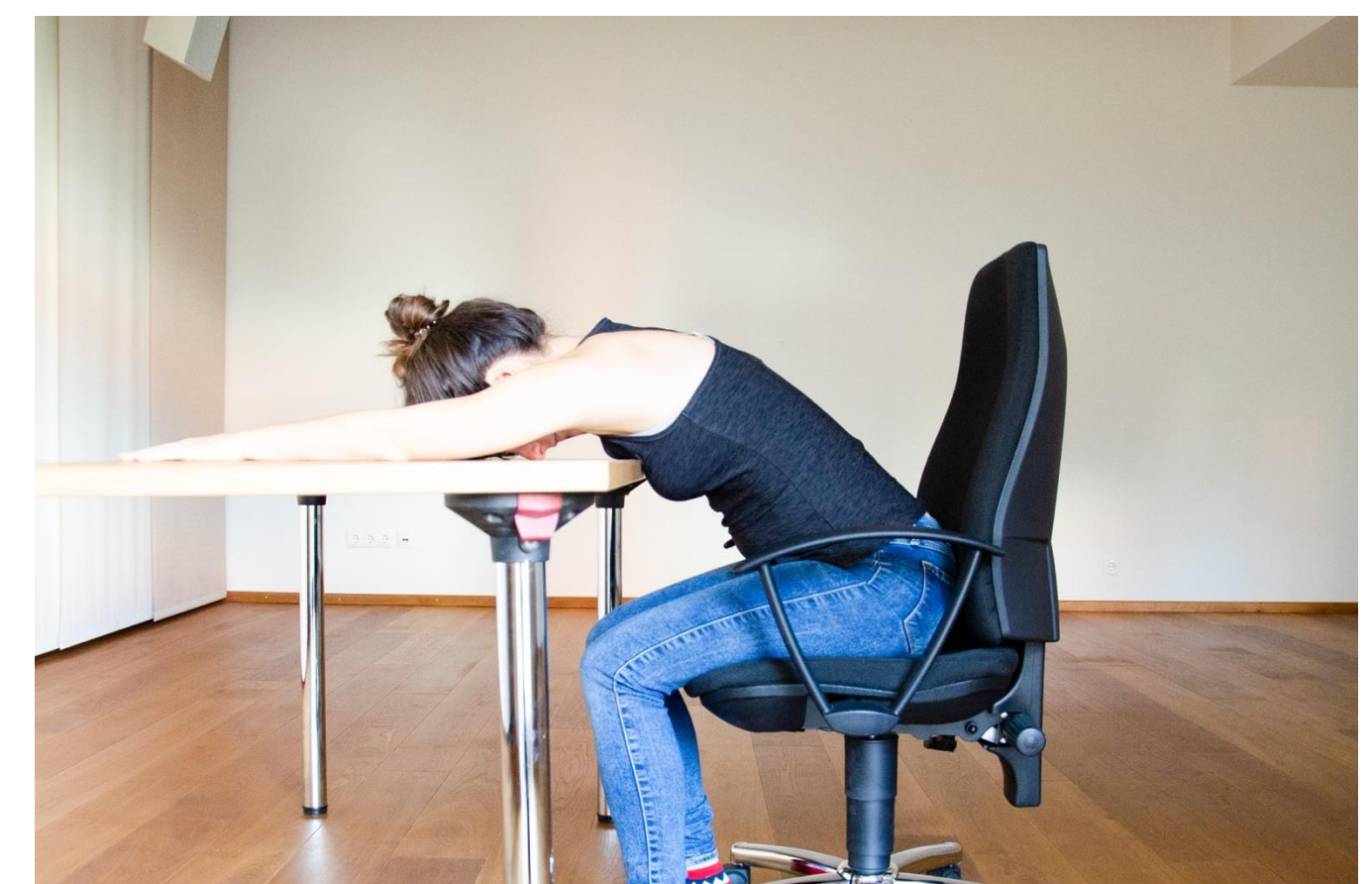
Am effektivsten gegen einen verspannten, schmerzenden Rücken ist Bewegung JEGLICHER Art! Ob Aufstehen, zum Kopierer gehen oder einfach nur Durchstrecken – alles ist erlaubt. Aber auch direkt am Schreibtisch können Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun.



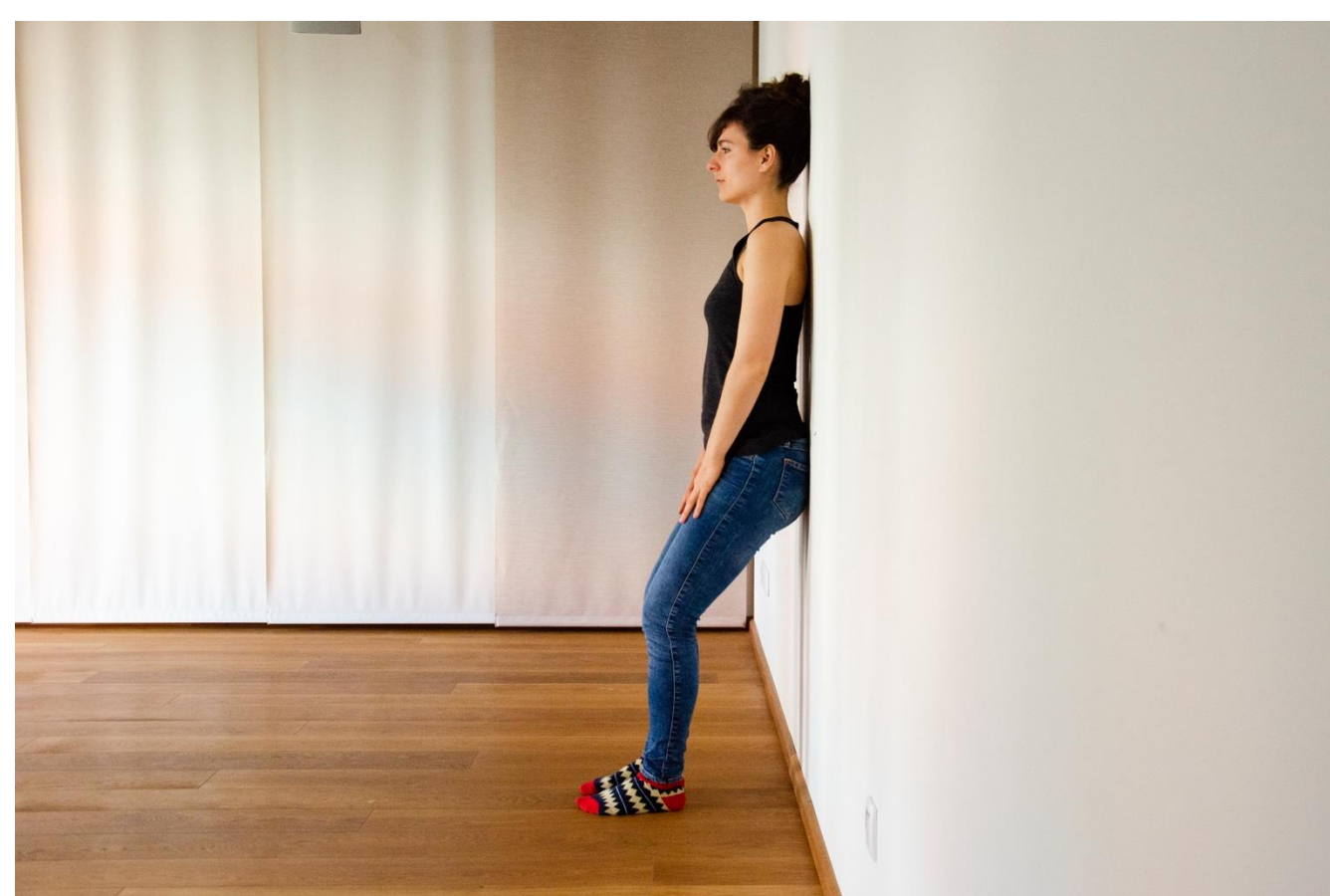
- 1 | Wirbelsäulenschraube: Lassen Sie Ihren Blick nach vorne gerichtet und drehen Sie sich auf Ihrem Stuhl langsam von Seite zu Seite.



- 2 | Seitlich Strecken: Ob mit oder ohne Arme – lassen Sie Ihren Oberkörper rechts und links seitlich kippen und strecken Sie sich gerne so weit wie möglich.



- 3 | Nutzen Sie das gesamte Bewegungsausmaß Ihrer Wirbelsäule und beugen Sie sich Richtung Zehen, strecken Sie sich über den Schreibtisch und abschließend nach oben.



- 4 | Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und versuchen Sie, Hinterkopf, Schultern und Lendenwirbelsäule möglichst nah an die Wand zu bringen. Stellen Sie die Beine etwa 1-2 Fußlängen von der Wand entfernt auf.