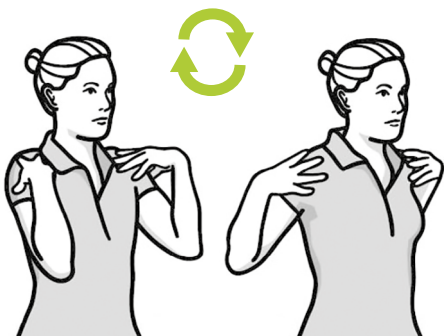


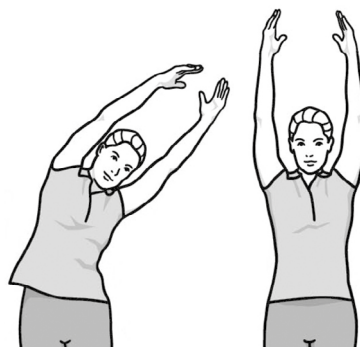
# BLEIB BEWEGLICH IM BÜRO

## Mobilisation je Übung 8 Wiederholungen

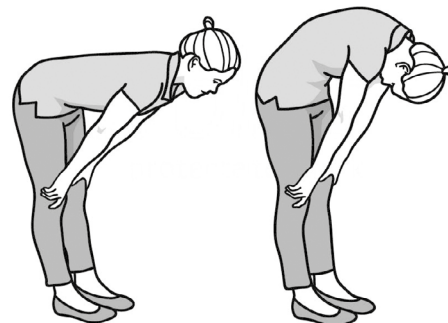
### 1 Schulterkreisen



### 2 Recken & Strecken



### 3 Katzenbuckel



## WENIG HILFT VIEL

Schon wenige Minuten Ausgleichsübungen täglich helfen, Verspannungen vorzubeugen.

## ATME GLEICHMÄSSIG

... und führe alle Bewegungen bewusst aus.

## SCHAU WEG

Schließe beim Üben die Augen oder schaue aus dem Fenster, das entspannt die strapazierten Augen.

## STEH AUF

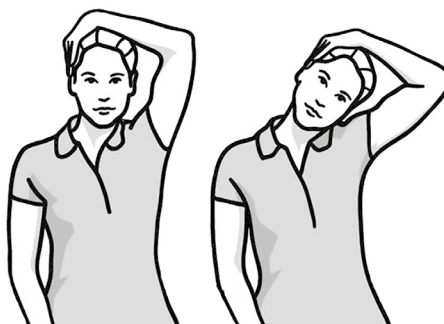
... beim Üben und auch sonst, so oft es geht.

## SITZE DYNAMISCH

... verändere Deine Sitzposition beim Arbeiten so oft wie möglich.

## Dehnung je Seite 10 Sekunden halten

### 1 Nacken



### 2 Brustmuskel



### 3 Oberschenkel Vorderseite

