

Rücken-Fit Übungen am Arbeitsplatz



Brustdehnen

Arme seitlich ausstrecken und das Brustbein kontrolliert nach vorne öffnen.



Katzenbuckel

Kinn Richtung Brust ziehen und die Wirbelsäule rund machen und dann wieder aufrichten



Oberkörper Rotation

Aus der Brustwirbelsäule kontrolliert zur einen Seite und dann zur anderen drehen.



Oberschenkelrückseite dehnen

Oberkörper nach vorne beugen, Finger Richtung Zehen führen.



Seitneigung

Oberkörper zur einen und dann zur anderen Seite neigen.