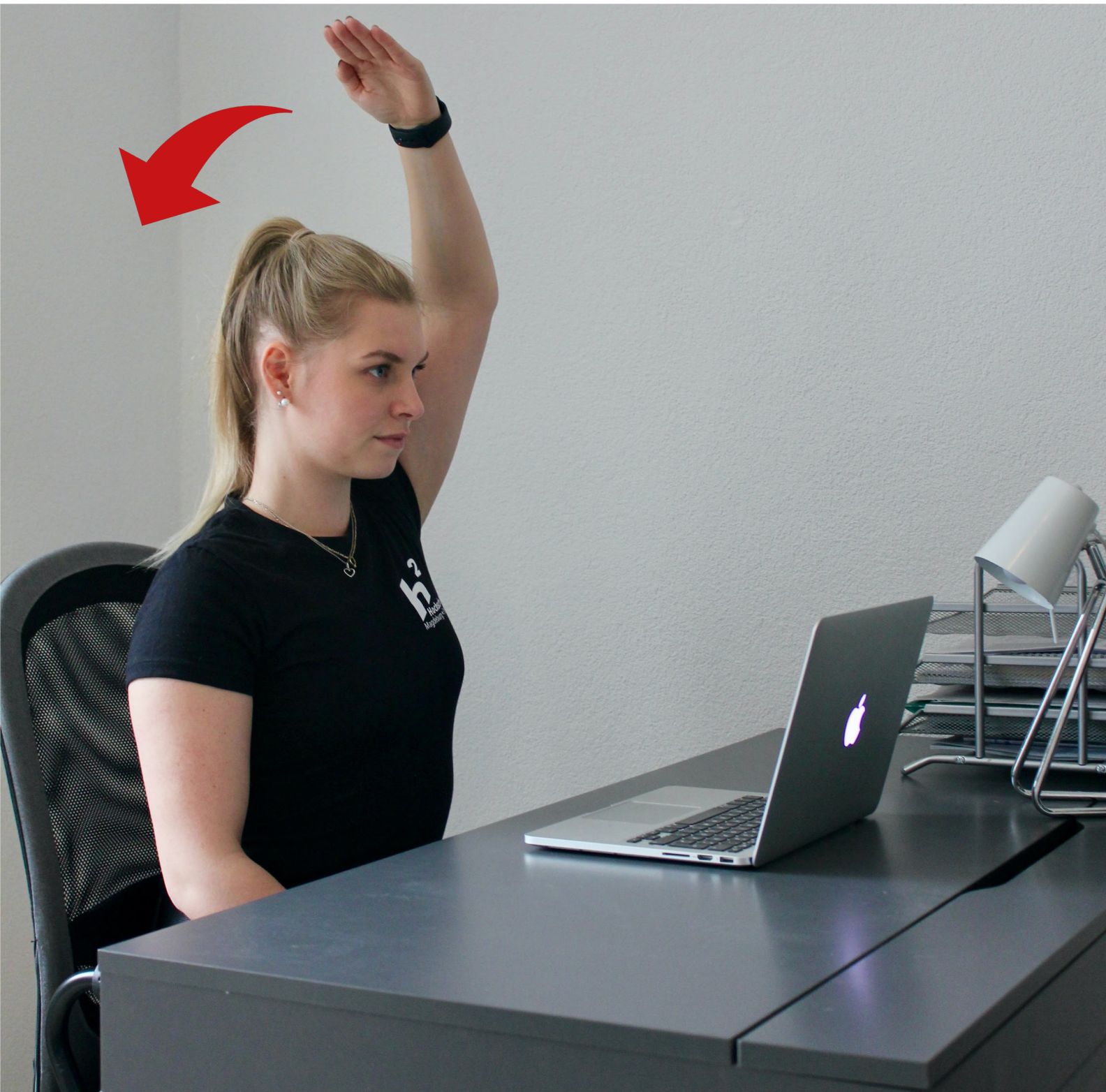


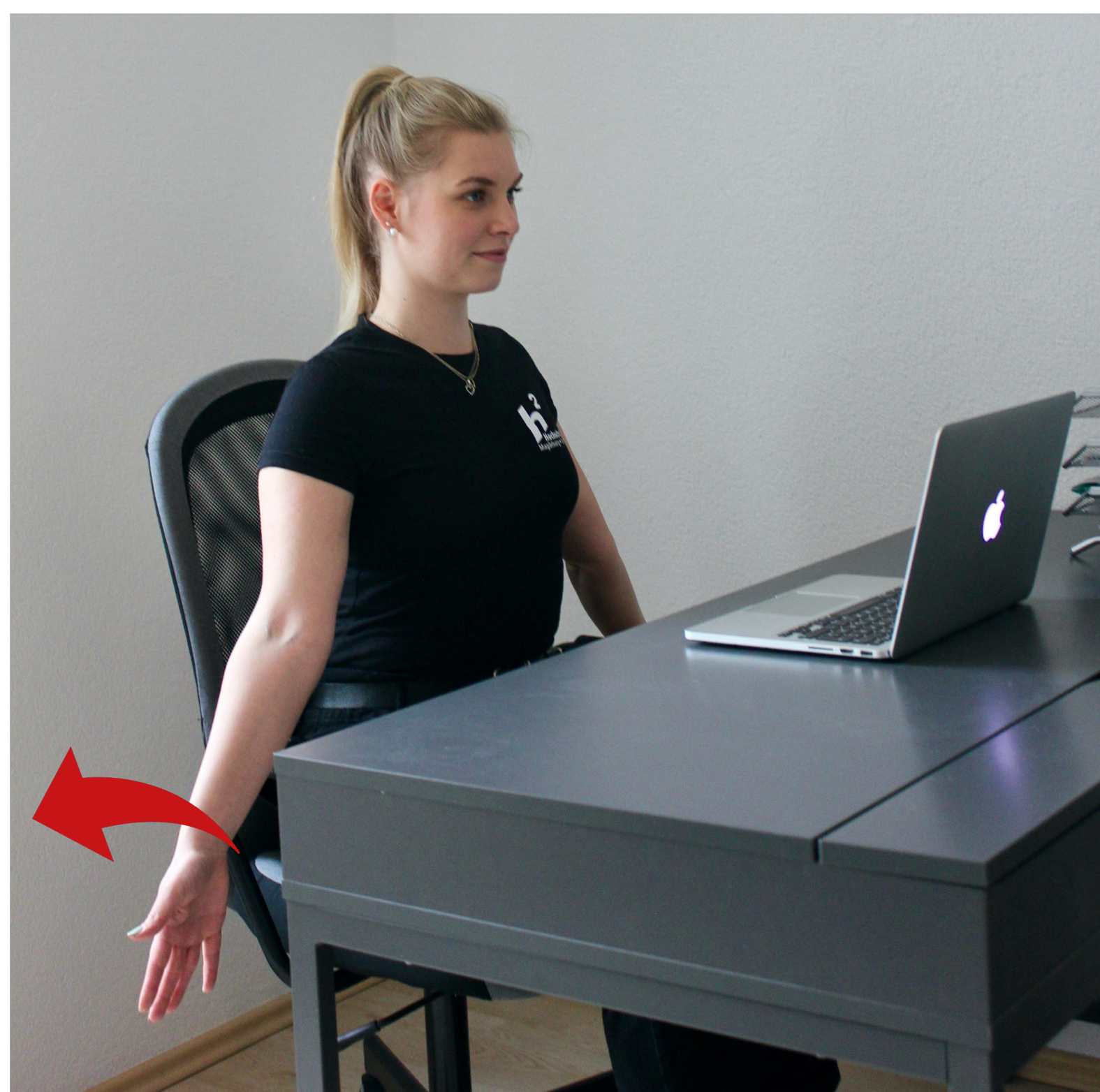
Fit bei der Arbeit!

Mit diesen einfachen Übungen nutzen Sie Ihre Pausen sinnvoll und gönnen Sie sich und Ihren Körper etwas Gutes – im Büro oder im Homeoffice!

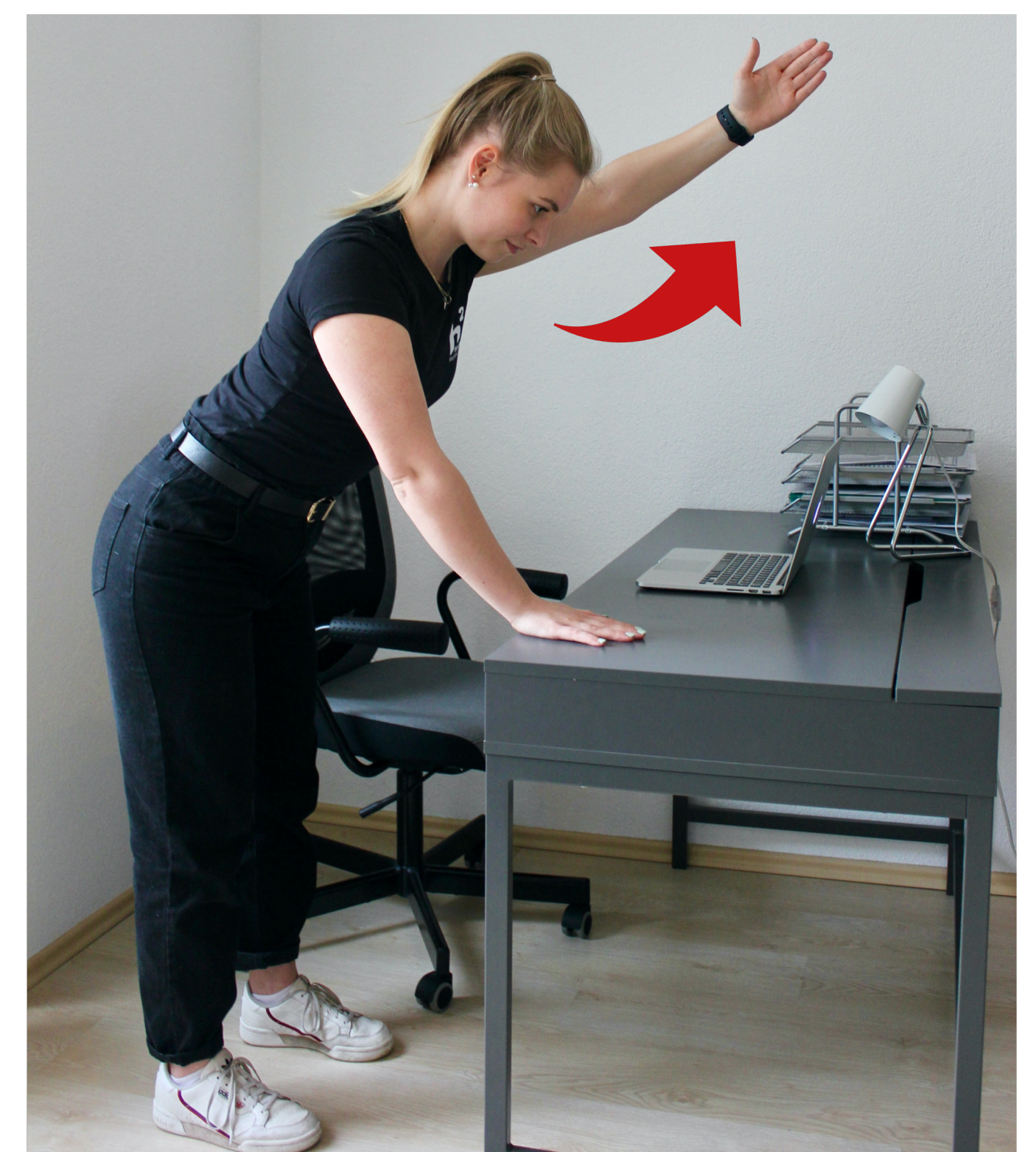
► Übungen für den Rücken



Führ Sie Ihren Arm über Ihren Kopf.

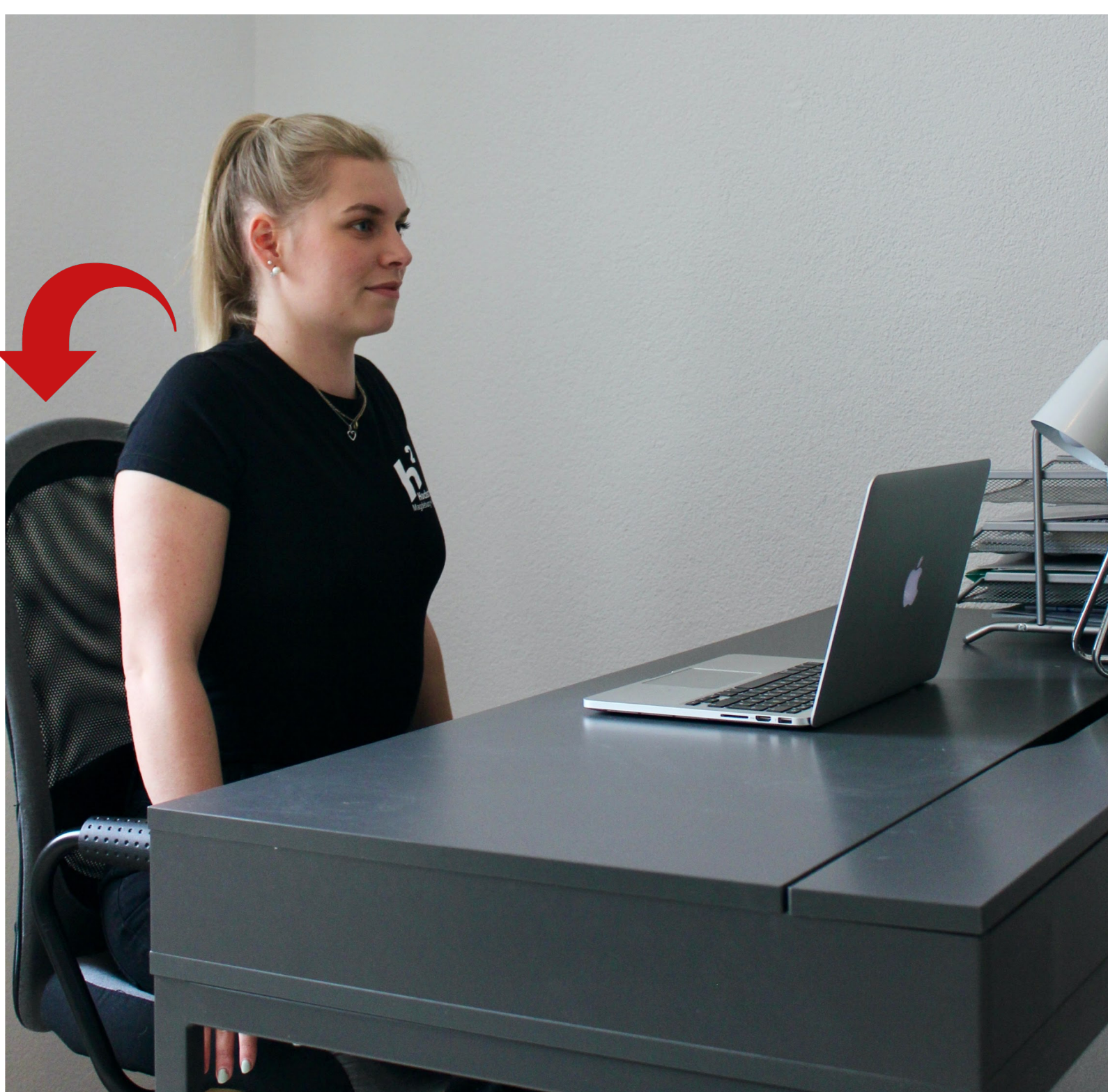


Pressen Sie Ihre Arme gestreckt nach hinten.

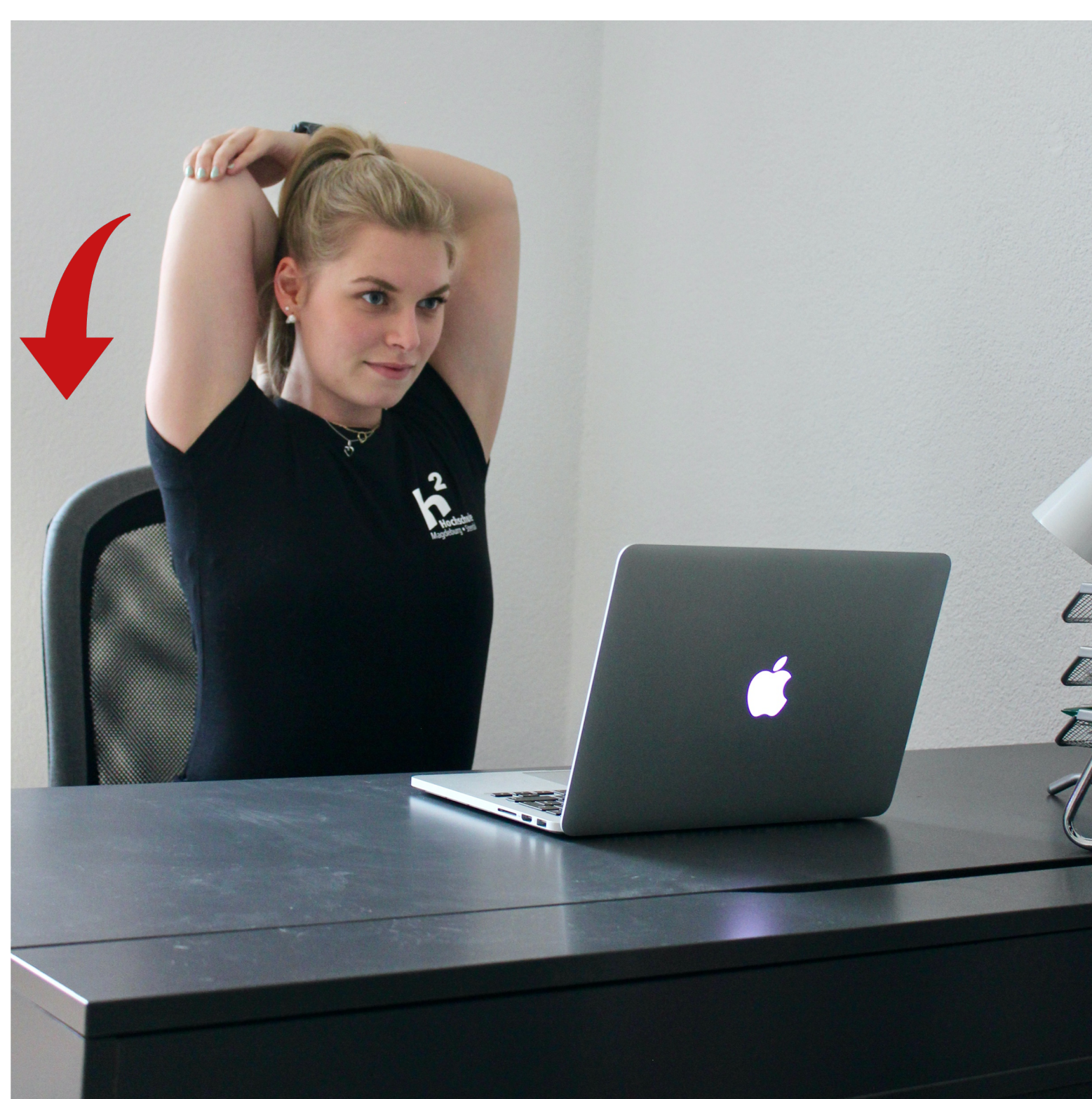


Stütz Sie eine Hand auf und strecken Sie den anderen Arm nach vorne.

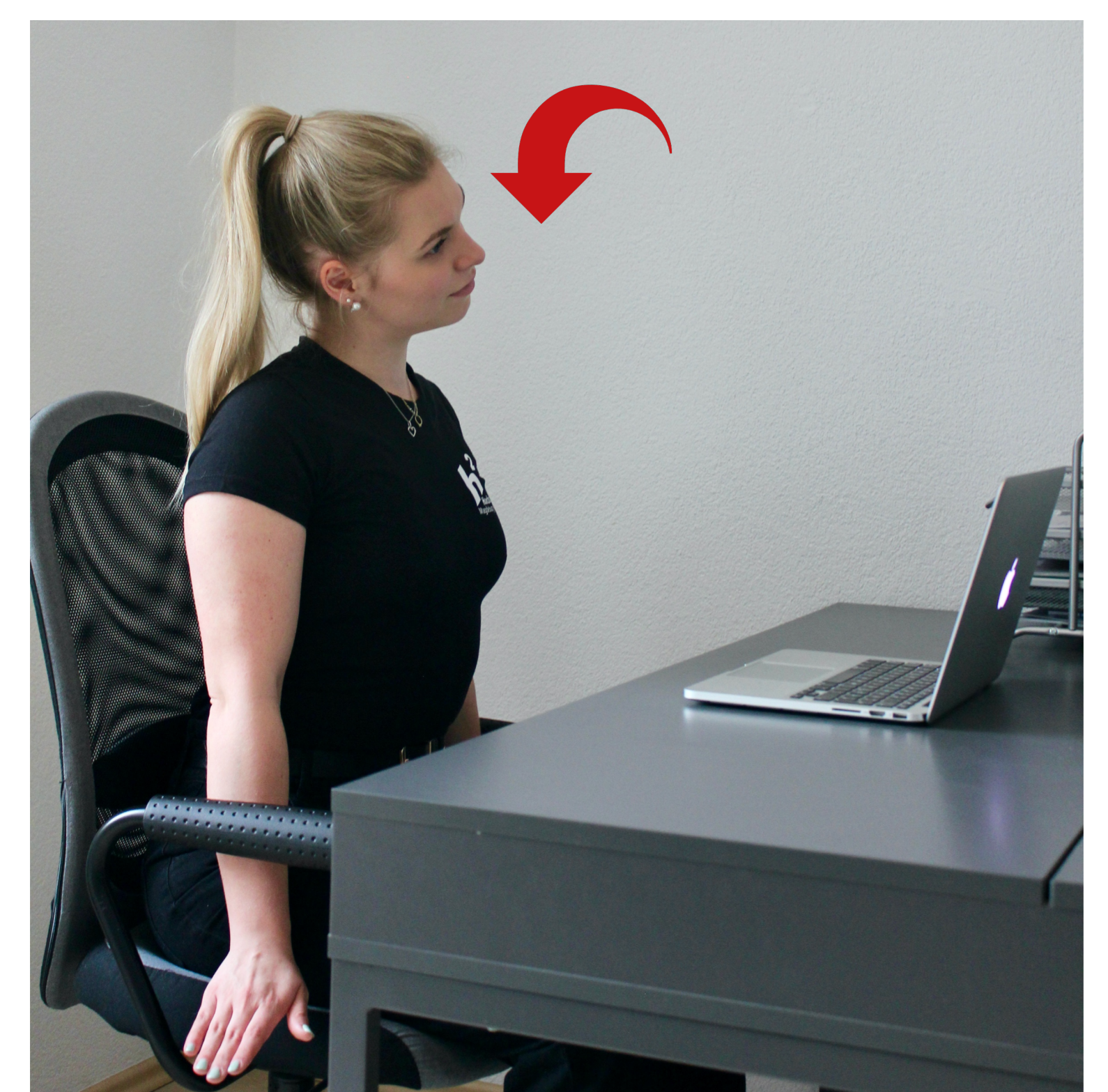
► Übungen für den Schulter- und Nackenbereich



Kreise Sie Ihre Schultern.



Drücken Sie mit der Hand den Ellenbogen nach unten.



Drücken Sie Ihren Arm runter, der Kopf folgt zur selben Seite.

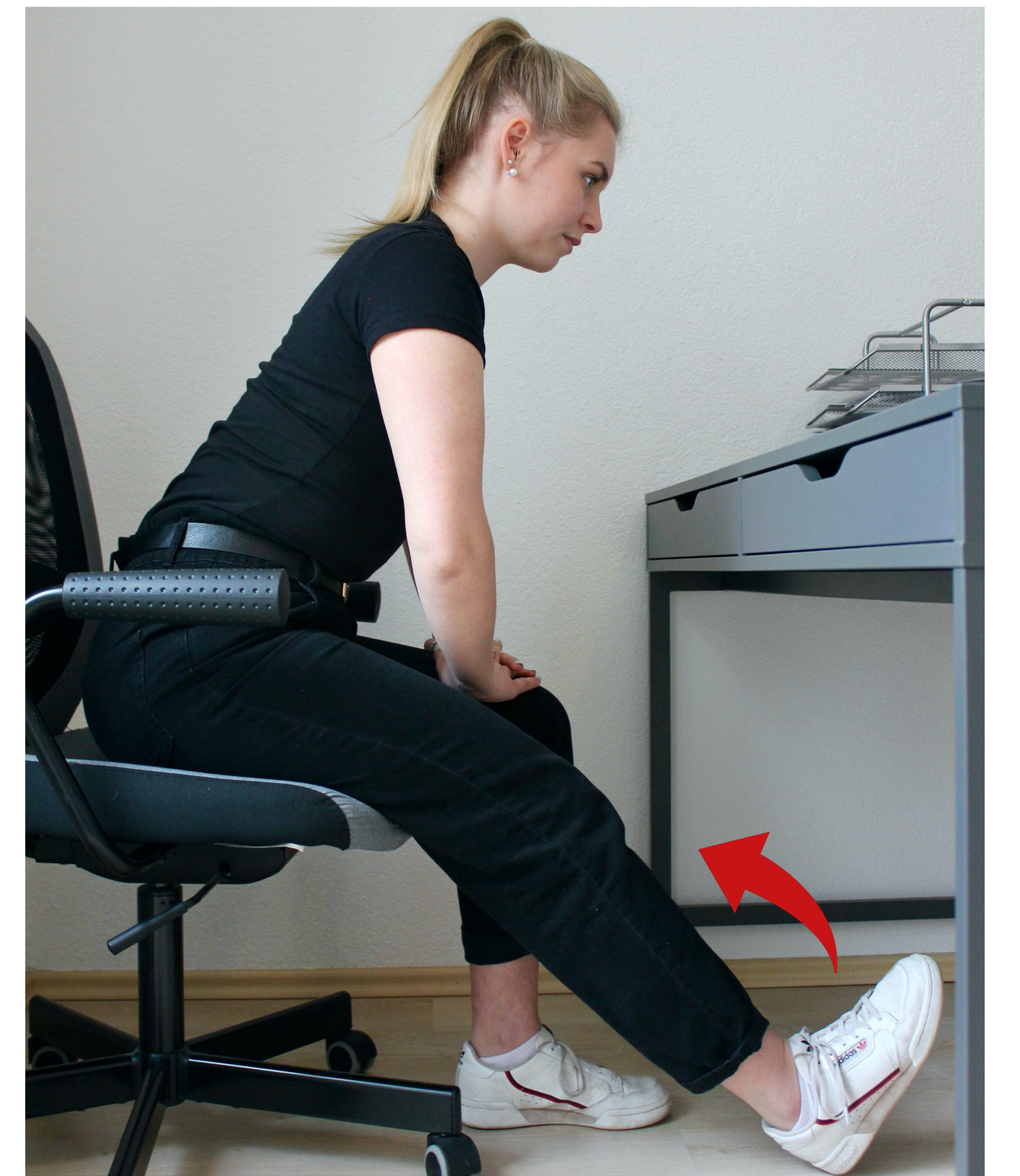
► Übungen für die Beine und Füße



Drücken Sie Ihren Haken Richtung Boden.



Ziehen Sie Ihren Haken hoch und halten Sie in der Spannung.



Ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Knie.