








## 5-Minuten Workout für's Büro



Übung	Wirbelsäulen- mobilisation	Wirbelsäulenrotation	Schulterkreisen	Seitneigung	Brustöffnung	Nackendehnung gerade	Nackendehnung seitlich
<b>Bild</b>							
<b>Ausführung</b>	abwechselnd Rücken rund und überstrecken.	Mit waagrecht Armen den Oberkörper seitlich rotieren.	Finger auf Schulter setzen, mit ganzem Schultergelenk kreisen.	Ellbogen an die Ohren, Oberkörper zur Seite neigen.	Arme im rechten Winkel nach hinten ziehen.	Kinn zum Brustbein, Hände an den Kopf legen (nicht ziehen!)	Kopf zur Seite legen, Hand an den Kopf legen (nicht ziehen!)
<b>Wichtig</b>	leicht kniend stehen	leicht kniend stehen	Schultern locker	Schultern parallel	Brustdehnung	nicht am Kopf ziehen	nicht am Kopf ziehen
<b>Dauer</b>	15 Wiederholungen	15 Wiederholungen	15 Wiederholungen	45 Sek. halten	45 Sek. halten	45 Sek. halten	45 Sek. halten
<b>Sieben Tipps für den Büroalltag:</b>	Aufstehen zum Telefonieren, Post öffnen, etc.	Meetings im Stehen führen, Gespräche beim Spaziergang draussen terminieren.	Drucker so platzieren, dass Sie aufstehen müssen.	Kaffee, Tee, Wasser im Stehen trinken.	Sitzposition stetig wechseln, nicht starr ausharren.	Wie wär's mit einem Sprint zum Kollegen in die obere Etage?	Ein Teil des Arbeitsweges mit dem Velo oder zu Fuss gehen.