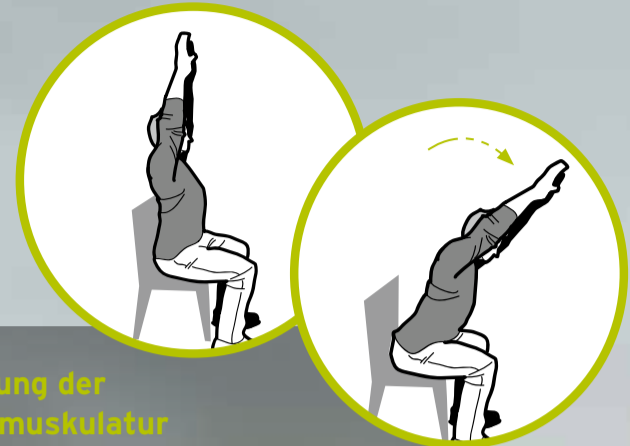


# Rückenfit am Arbeitsplatz



## Kräftigung der Rückenmuskulatur

Führen Sie die Arme senkrecht nach oben. Beugen Sie den ganzen Oberkörper um etwa 45 Grad langsam nach vorne, dabei nicht die Arme absenken.

**2 Durchgänge à 10-15 Wdh.**



## Kräftigung und Mobilisierung von Schulter und oberem Rücken

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und beugen Sie die Unterarme im rechten Winkel. Führen Sie die Arme vor dem Kopf zusammen, sodass sich die Ellenbogen berühren, dann nach hinten, sodass sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Zur Verstärkung nehmen Sie Gegenstände wie Bücher oder Flaschen in die Hände.

**2-3 Durchgänge à 10-15 Wdh.**



## Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihre Beine ausgestreckt wenige Zentimeter an. Nach fünf Sekunden dürfen Sie die Füße wieder aufsetzen. Ohne Kontakt zur Rückenlehne und möglichst weit vorn an der Stuhlkante sitzend ist der Trainingseffekt am größten.

**5 Durchgänge à 5-10 Wdh.**

## Mobilisierung des ganzen Rückens

Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und führen Sie den ausgestreckten rechten Arm nach oben. Schauen Sie auf Ihren ausgestreckten Daumen. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Haltung und wechseln Sie die Seiten.

**2 Durchgänge à 10 Wdh.**



## Mobilisierung und Kräftigung der unteren Wirbelsäule

Legen Sie die Hände hinter dem unteren Rücken übereinander. Drücken Sie bei angespannter Bauch- und Gesäßmuskulatur gegen diesen Widerstand die untere Wirbelsäule an die Stuhllehne. Atmen Sie dabei ein und bei der Entspannung wieder aus.

**2 Durchgänge à 15 Wdh.**

