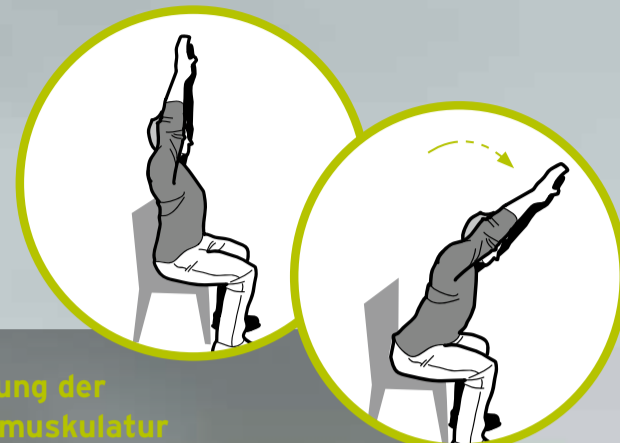


# Rückenfit am Arbeitsplatz



## 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 zubewegen.

**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.

**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 gegen diesen Widerstand die untere Wirbelsäule an die Stuhllehne. Das Becken kippt dabei nach hinten.

**2 Durchgänge à 15 Wdh.**

