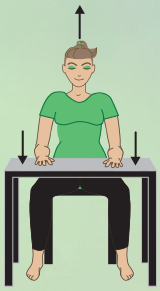
Übungen am Arbeitsplatz

1. Sitzkorrektur

Die Beine sind geöffnet und das Becken ist etwas nach vorn gekippt. Das Kinn Richtung Brustbein ziehen.

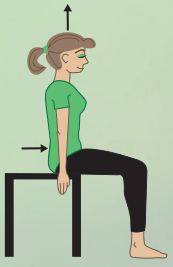
2. Aus korrigierter Sitzhaltung

Beide Hände schulterbreit auf den Schreibtisch legen und die Ellenbogen nach außen anwinkeln. Mit beiden Händen Druck auf den Schreibtisch geben und dabei nach oben wachsen. Übung 5-mal wiederholen.



3. Aus korrigierter Sitzhaltung

Die Fingerspitzen Richtung Boden ziehen, dann den Nacken strecken und zur Decke wachsen. Diese Position 7 Sekunden lang halten und 5-mal wiederholen.



4. Aus korrigierter Sitzhaltung

Zunächst den Nacken strecken und dann den Kopf langsam nach rechts drehen, kurz halten und langsam zur Mitte zurückbewegen. Locker lassen. Nacken wieder strecken, Kopf langsam nach links drehen – kurz halten, langsam wieder zur Mitte zurückbewegen. Übung 3-mal pro Seite durchführen.

5. Aus korrigierter Sitzhaltung

Beide Hände an den Hinterkopf legen. Das Kinn Richtung Brustbein ziehen und mit dem Kopf Druck gegen die Hände ausüben. Diese Position 7 Sekunden lang halten und dann wieder locker lassen. Übung 5-mal wiederholen.

Die gezielte Unterstützung von Abtei:

A-Z Complete Langzeit-Vitamine + Mineralien.
Zusätzlich zu der täglichen Arbeitsplatzgymnastik empfiehlt sich eine gesunde Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Weil der Körper die meisten wasserlöslichen Vitamine nur in begrenzten Mengen verwerten kann, empfiehlt sich eine über den Tag verteilte Zufuhr dieser Vitamine. Abtei A-Z Complete Kapseln enthalten Zeitperlen, die die meisten wasserlöslichen Vitamine nach und nach abgeben und unseren Körper so über mehrere Stunden mit lebenswichtigen Vitaminen versorgen. So sind Sie am Arbeitsplatz rundherum versorgt.