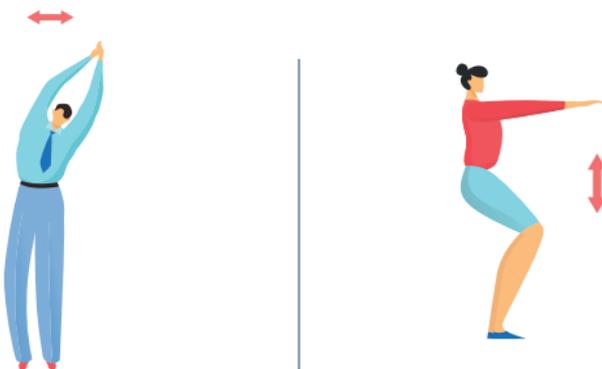
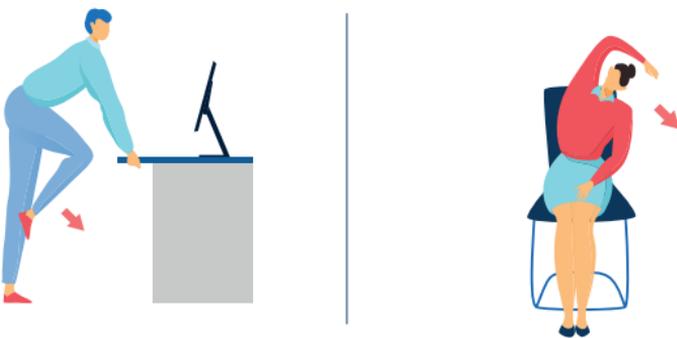
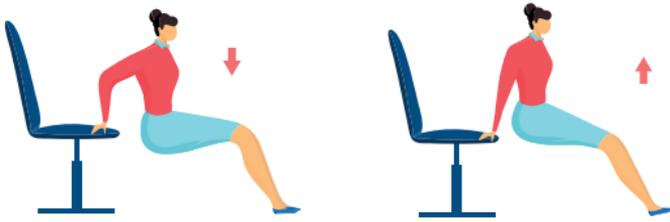


Gesunder Rücken

ÜBUNGEN

Versuchen Sie täglich ein paar Bewegungseinheiten für den Rücken zu machen. Wiederholen Sie die einzelnen Einheiten je nach Belieben. Achten Sie immer auf einen sicheren und festen Stand. Diese Übungen sollten nicht bei Schmerzen angewendet werden.



TIPPS

1. Individuell angepasster Bürostuhl und Arbeitstisch
2. Dynamisches Sitzen
3. Ergonomische Tastatur & Maus
4. Aktive Pause
5. Beim Telefonieren stehen