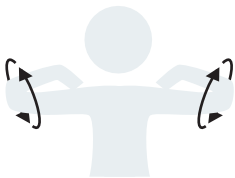


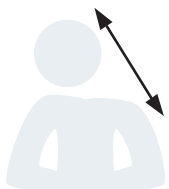
## FIT AM SCHREIBTISCH



1. Zur Lockerung der Hals- und Nackenmuskulatur ziehen Sie die Schultern zunächst hoch, bewegen Sie dann langsam nach hinten und lassen sie fallen. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2. Zur Aktivierung der oberen Rückenmuskulatur und Lockerung der Schultermuskulatur werden die Ellenbogen waagrecht zur Seite gestreckt und dabei die Hände locker auf die Schultern gelegt. Schreiben Sie nun mit beiden Ellenbogen gleichzeitig Kreise rückwärts in die Luft. Nach 15 Sekunden mit beiden Armen abwechselnd. Und nach weiteren 15 Sekunden wird das Ganze vorwärts wiederholt.



3. Zur Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur neigen Sie Ihren Kopf zur Seite und drücken Sie den Gegenarm sanft nach unten. Dann drehen Sie den Kopf langsam auf die Brust und wieder zurück. Dies wiederholen Sie dreimal und wechseln dann die Seiten.



4. Zur Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur lassen Sie abschließend Ihren Rumpf nach vorne zwischen die gegrätschten Beine sinken und den Oberkörper aushängen. Dabei lassen Sie Ihren Atem frei fließen und zählen langsam bis 60. Halten Sie dann kurz die Luft an, während Sie den Rücken etwas aufrichten und nun rollen Sie die Wirbelsäule mit Ihrem Einatmen wieder auf.