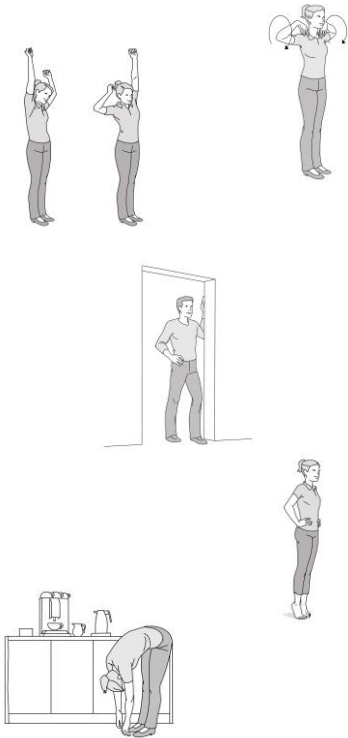


BEWEGTES ARBEITEN

Kleine Bewegungen mit einer großen Wirkung.



- Zwischen zwei Besprechungen/ Aufgaben aufstehen und die Schultern 5x vorwärts und rückwärts kreisen.
- Vor der Mittagspause 5 Minuten an die frische Luft gehen.
- Kurze Unterbrechung der Arbeit: Arme nach oben strecken und „Äpfel“ aus der Luft pflücken. Diese Übung lockert die Muskulatur am Rücken und in den Schultern.
- 2x 30 Minuten im Stehen arbeiten.
- Kleine Pausen an der Kaffeemaschine oder am Drucker zusätzlich für ein paar Lockerungen nutzen: z.B. Vorbeuge, Hüftkreisen, Nackendehnung.