

# SO BLEIBEN SIE FIT IM BÜRO

## Dehnen (Oberkörper)



### 1. Schritt

Eine kurze Dehnübung beugt Verspannungen vor.

### 2. Schritt

Um Rücken und Schultern zu dehnen, strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen den Arm nach rechts.

### 3. Schritt

Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden.



Das Dehnungsgefühl ist etwas sehr individuelles. Halten Sie mit der Dehnung deshalb immer inne, wenn sie beginnt, sich unangenehm anzufühlen und halten Sie dann die Spannung.