

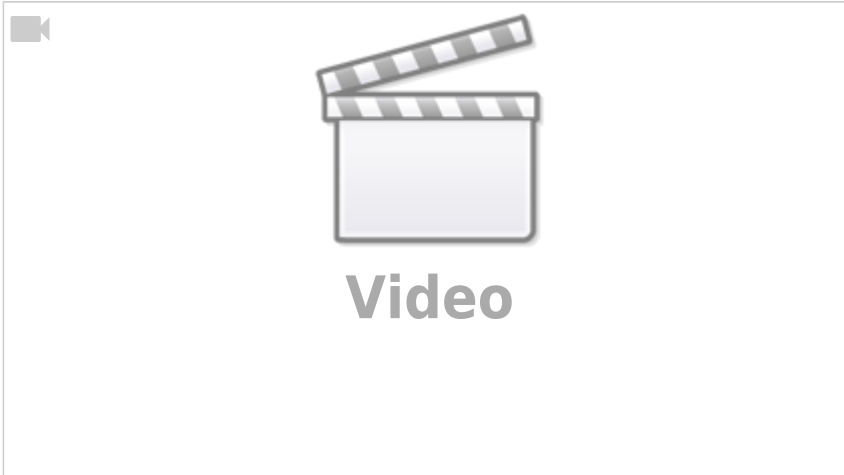
Inhaltsverzeichnis

Büro Dehnübungen 3

Büro Dehnübungen

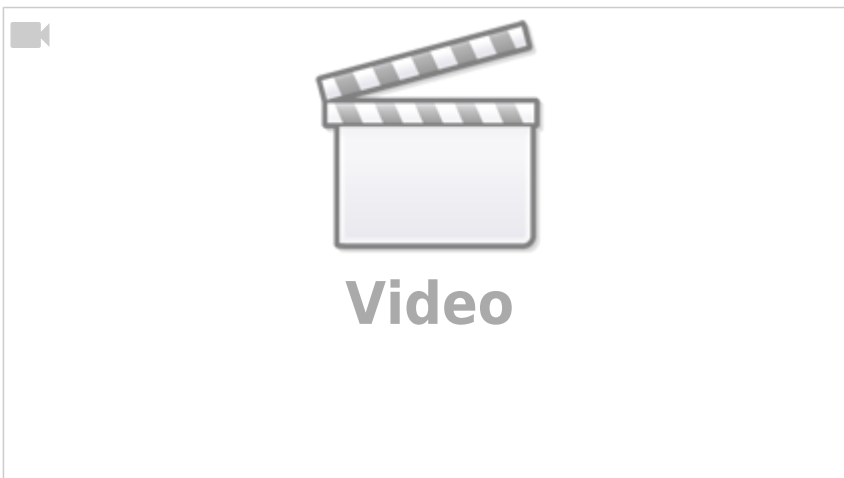
5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gpw8vvp5eMk>



5 Minuten gegen Rückenschmerzen im Büro - Diese Übungen können sehr gut helfen

<https://www.youtube.com/watch?v=gwLyx1dgPMM>



Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit

<https://www.youtube.com/watch?v=8KuLu3zOUaQ>



Video

HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen

<https://www.youtube.com/watch?v=fjmU-KUFfw>



Video

HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen

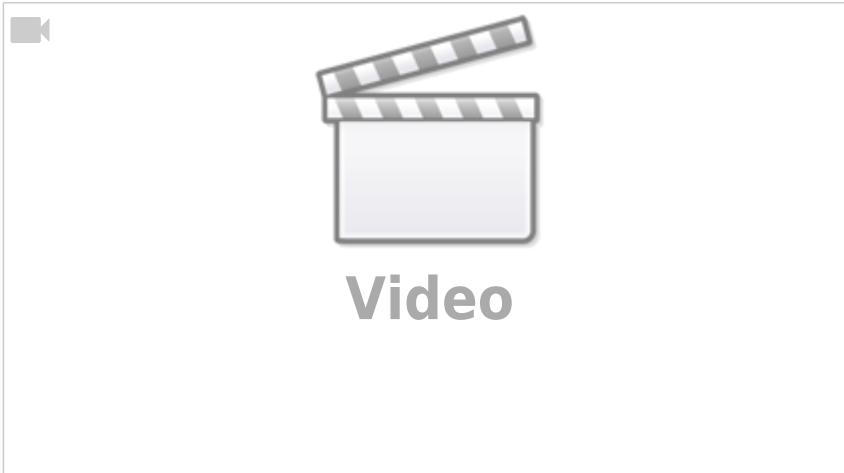
<https://www.youtube.com/watch?v=9tmyrn3bbyU>



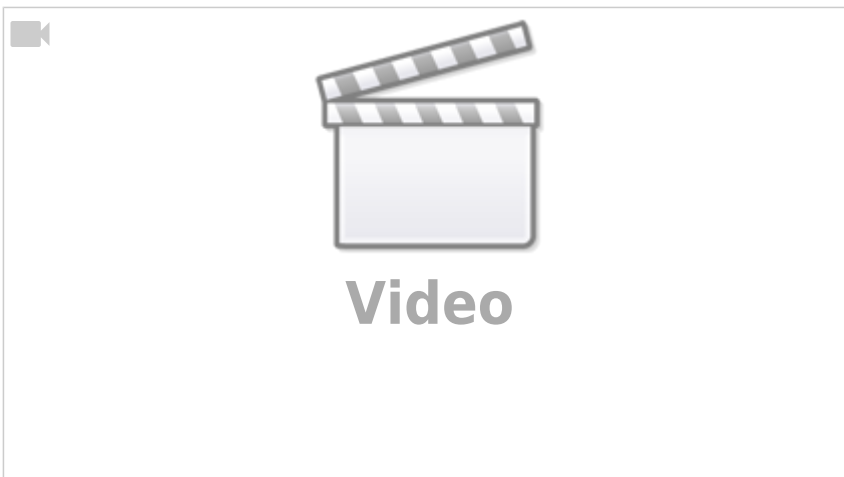
Video

5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen

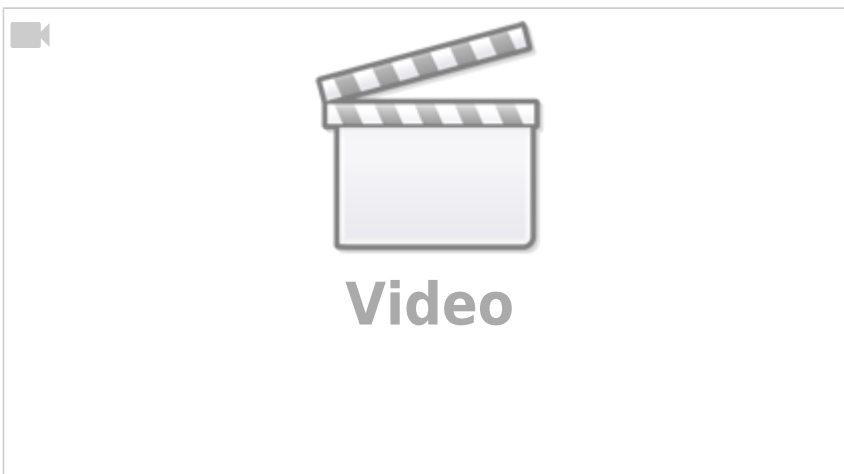
<https://www.youtube.com/watch?v=j3YZ1Yoeaw>

**Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)**

<https://www.youtube.com/watch?v=-zTjsDHLIPg>

**Atlaskorrektur - 3 schnelle Übungen zur Selbsthilfe - Lindere Deine HWS-Schmerzen**

<https://www.youtube.com/watch?v=3sfeCrxA4NI>



Atlaskorrektur selbst durchführen | Mit diesen 4 Übungen zu einer schmerzfreien HWS

<https://www.youtube.com/watch?v=aYtgTqIWgcE&pp>



Video

HWS befreien? Diese Übungen können helfen!

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-xMN6mZxYM>



Video

SO kannst du eine HWS-Blockade selbst lösen!

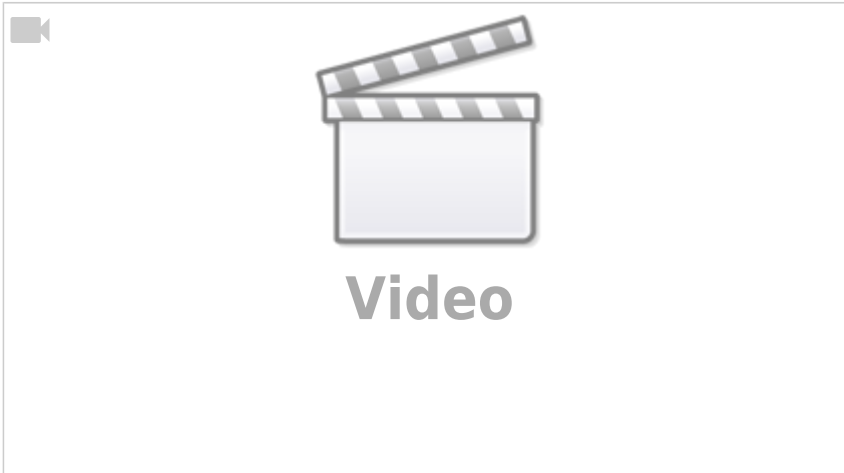
<https://www.youtube.com/watch?v=fXiy0DvkbdE>



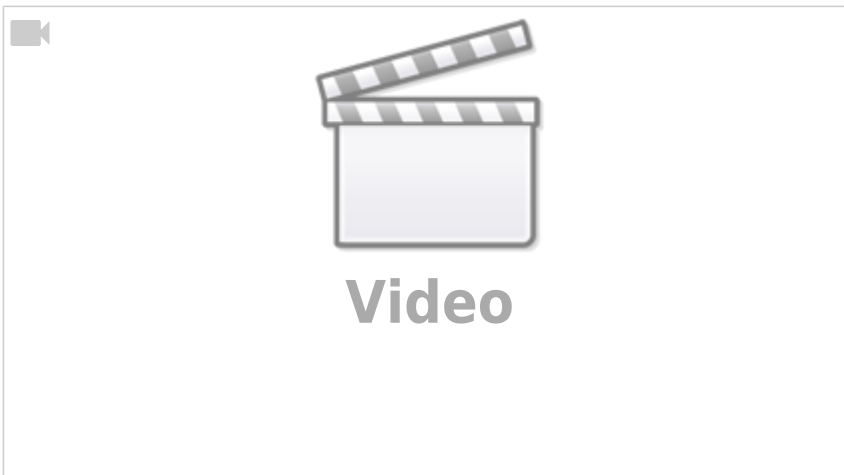
Video

Das ist unsere beste Übung gegen einen HWS-Bandscheibenvorfall!

<https://www.youtube.com/watch?v=lx4czLKmkBE>

**Kopfgelenke blockiert - mit diesen einfachen Übungen schnell eine Kopfgelenkblockierung lösen**

<https://www.youtube.com/watch?v=ssjNQx311YY>



From:

<https://wiki.cfust.de/> - **Christians Wiki**

Permanent link:

https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen

Last update: **2024/05/22 09:55**

