

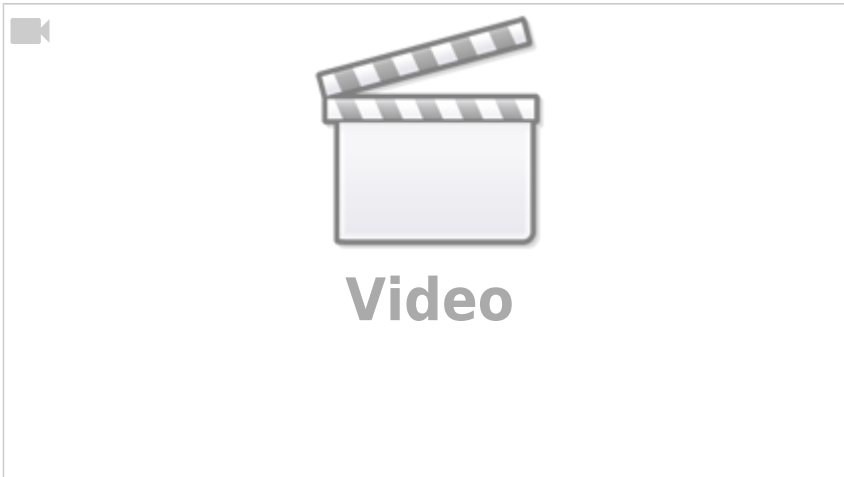
Inhaltsverzeichnis

Büro Dehnübungen 3

Büro Dehnübungen

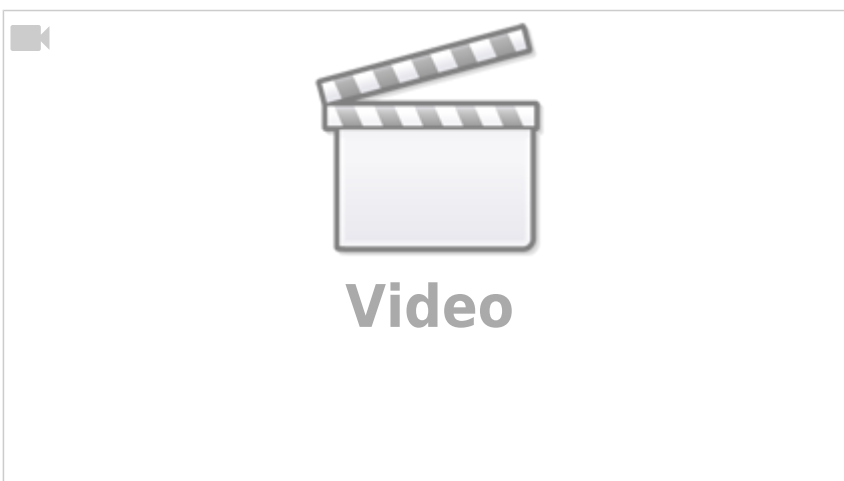
5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:

<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>



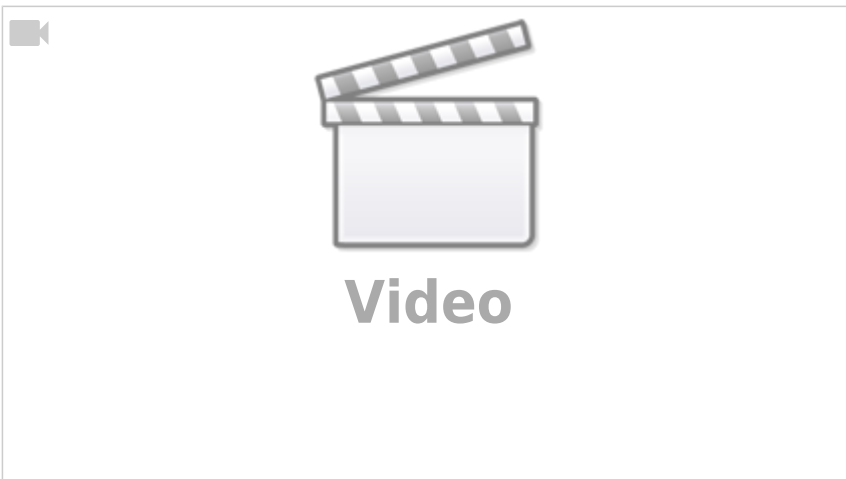
HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen

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



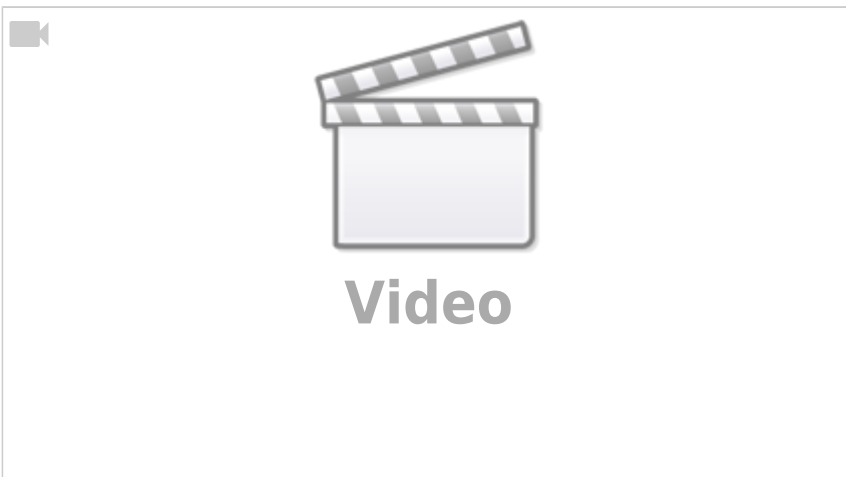
5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen

<https://www.youtube.com/watch?v=j3YZ1Yoaeaw>



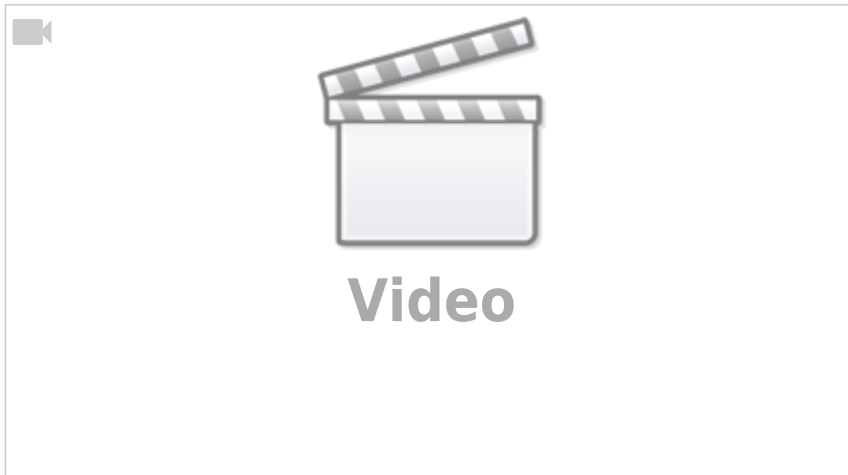
Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit

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



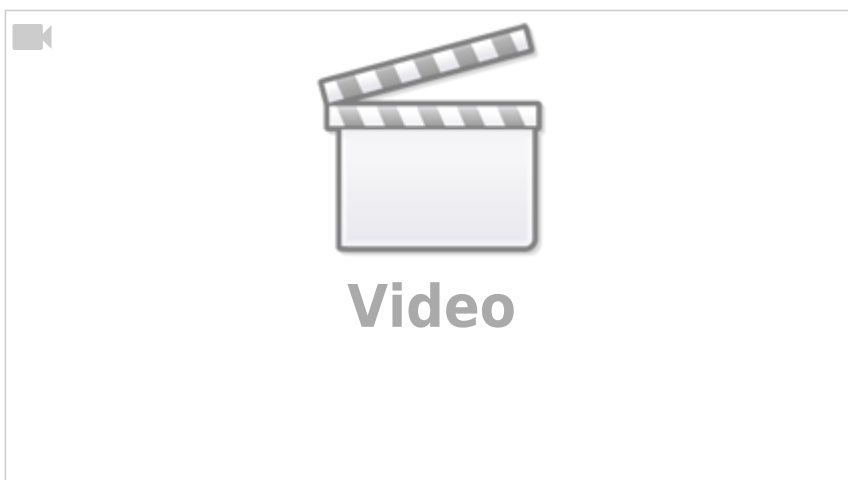
Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)

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



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

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



<https://m.youtube.com/watch?v=aYtgTqIWgcE&pp=ygUeYXRsYXN3aXJiZWwgc2VsYnN0IGtvcnJpZ2llcmVu>

<https://m.youtube.com/watch?v=Y-xMN6mZxYM&pp=ygUeYXRsYXN3aXJiZWwgc2VsYnN0IGtvcnJpZ2llcmVu>

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

Permanent link:
https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehneubungen?rev=1716032058

Last update: **2024/05/18 11:34**

