

# Inhaltsverzeichnis

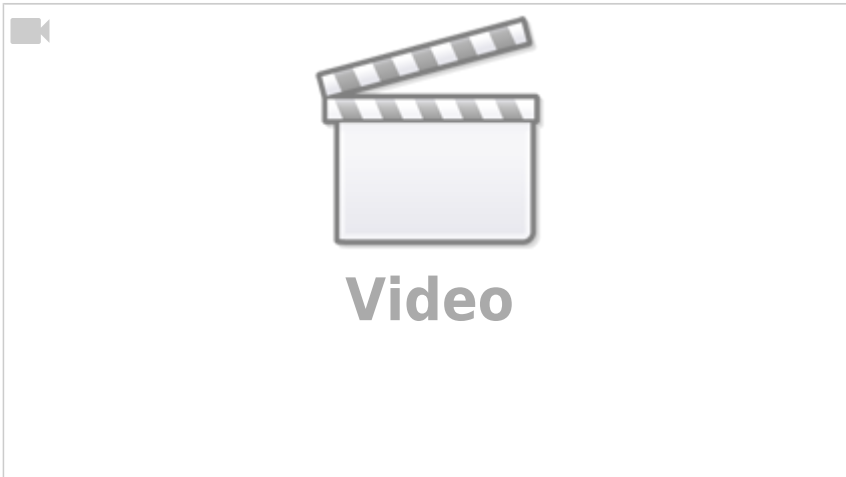
**Büro Dehnübungen** ..... 3



# Büro Dehnübungen

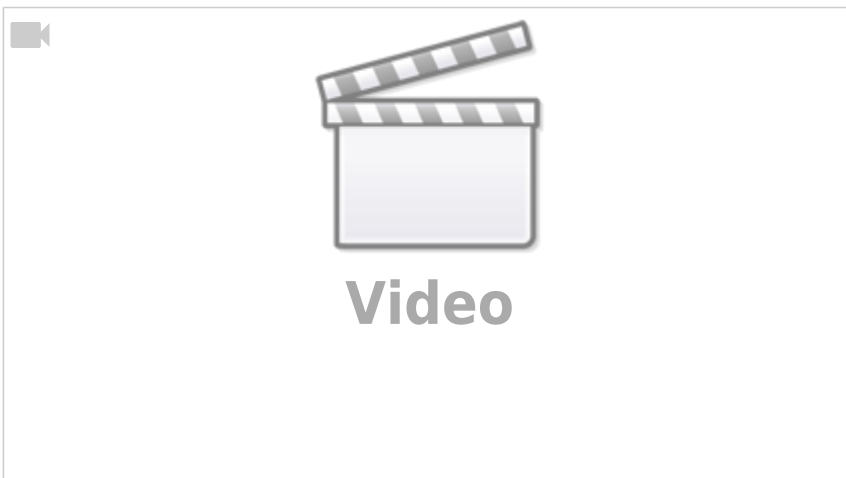
**5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:**

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



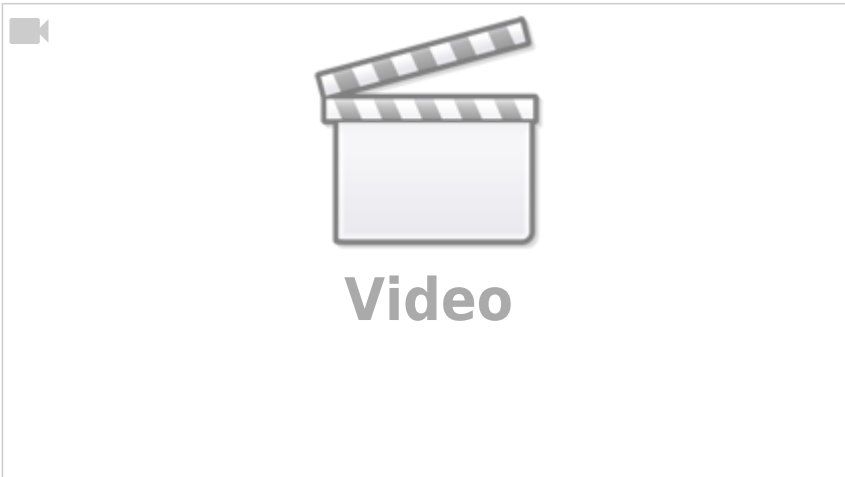
**5 Minuten gegen Rückenschmerzen im Büro - Diese Übungen können sehr gut helfen**

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



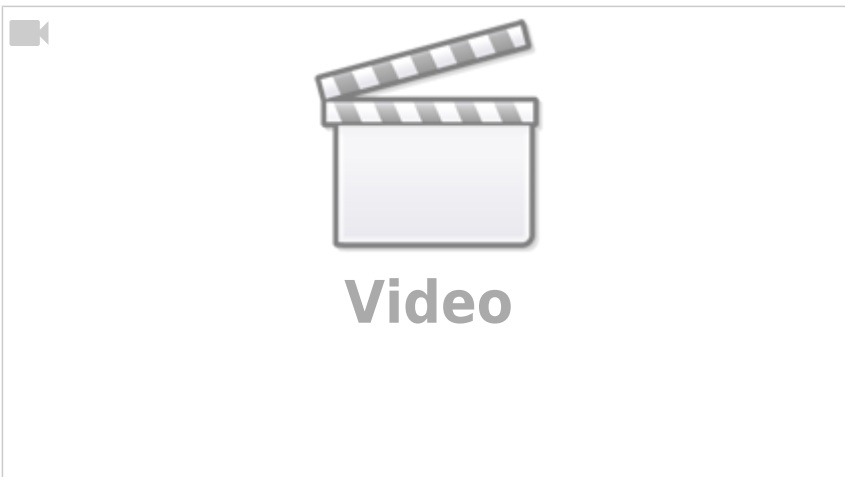
**HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen**

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



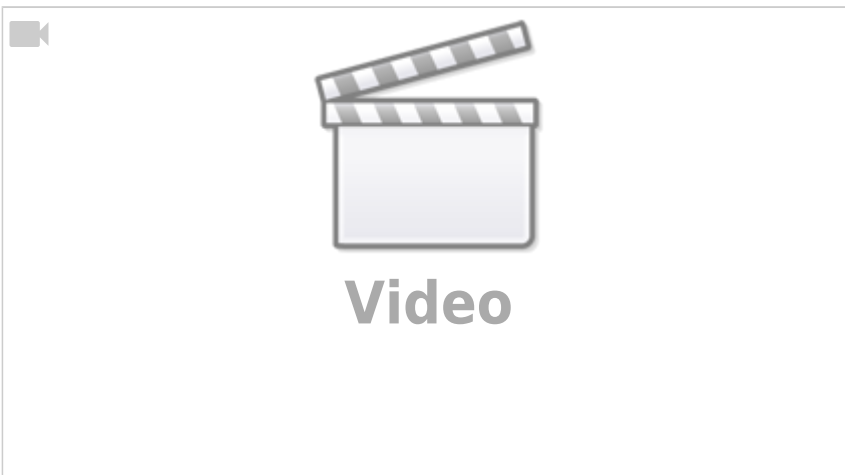
**5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen**

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



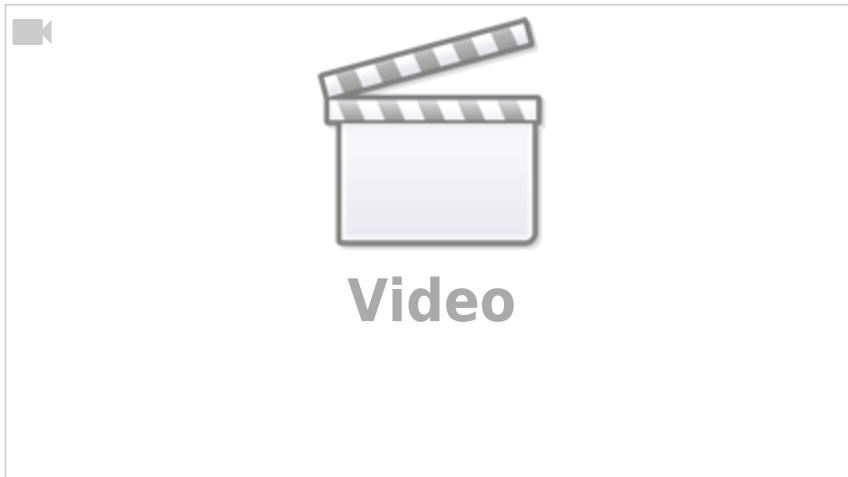
**Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit**

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



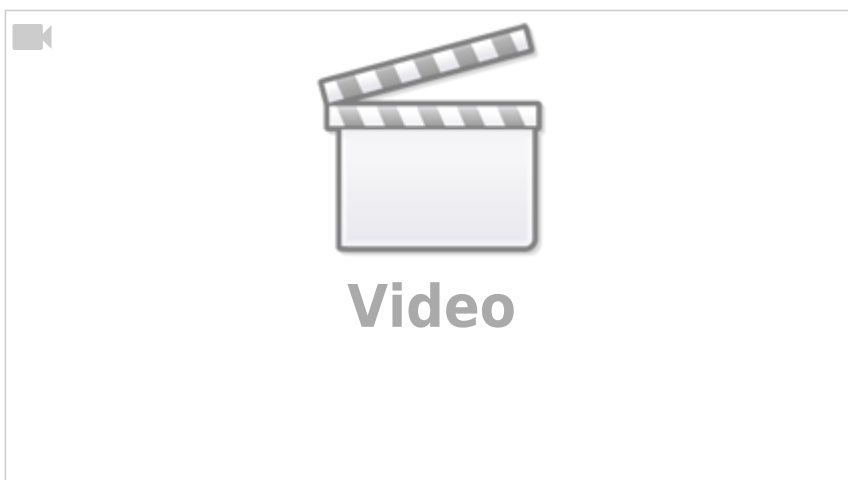
### Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)

<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=ygUeYXRyYXN3aXJiZWwgc2VsYnN0IGtvcnJpZ2llcmVu>

<https://m.youtube.com/watch?v=Y-xMN6mZxYM&pp=ygUeYXRyYXN3aXJiZWwgc2VsYnN0IGtvcnJpZ2llcmVu>

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

Permanent link:  
[https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero\\_dehnuebungen?rev=1716032058](https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen?rev=1716032058)

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

