

# Inhaltsverzeichnis

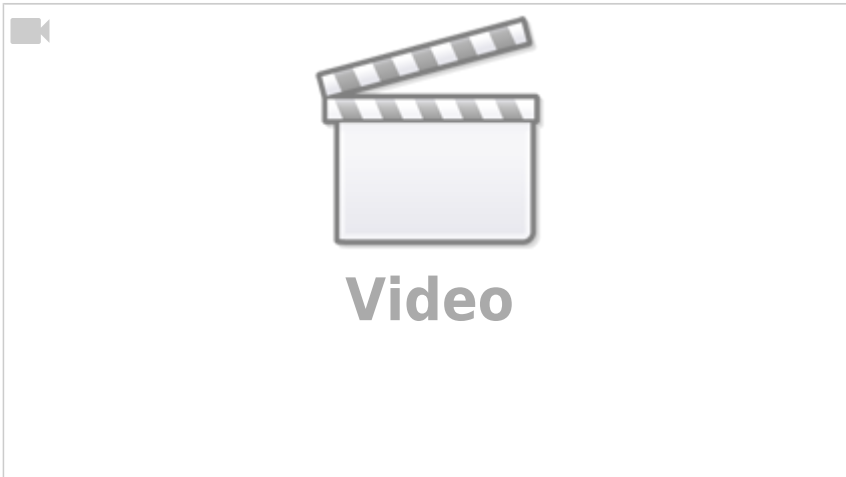
**Büro Dehnübungen** ..... 3



# Büro Dehnübungen

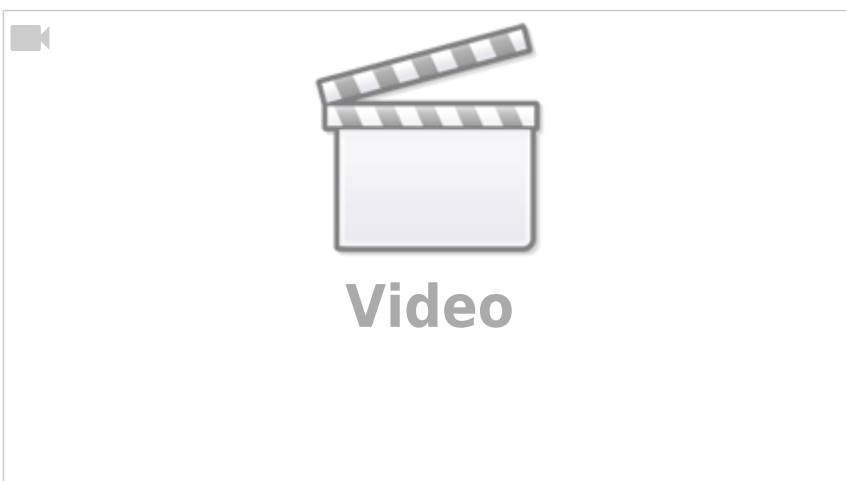
**5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:**

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



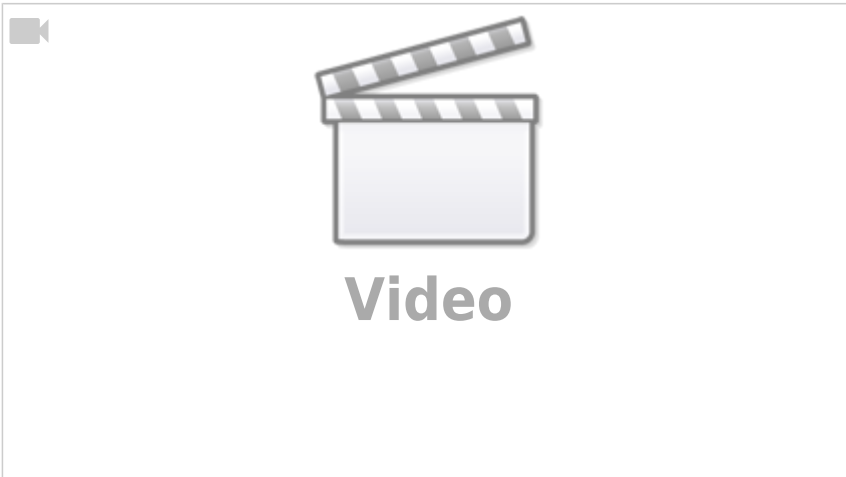
**5 Minuten gegen Rückenschmerzen im Büro - Diese Übungen können sehr gut helfen**

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



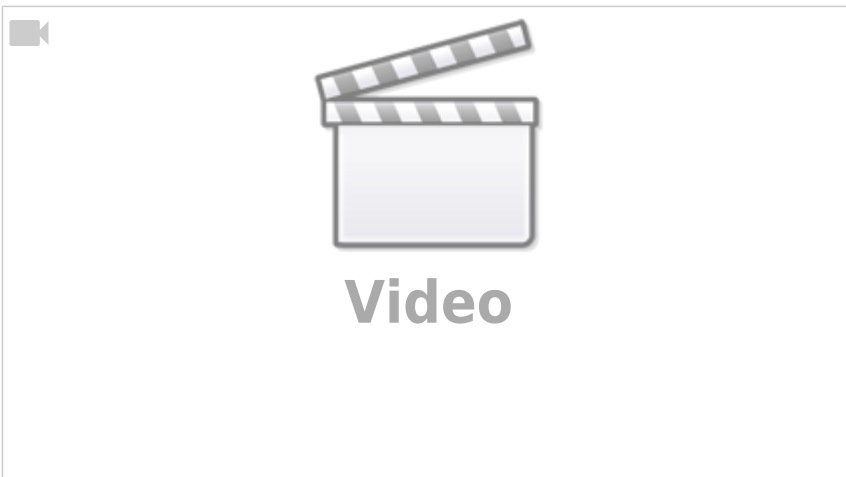
**HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen**

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



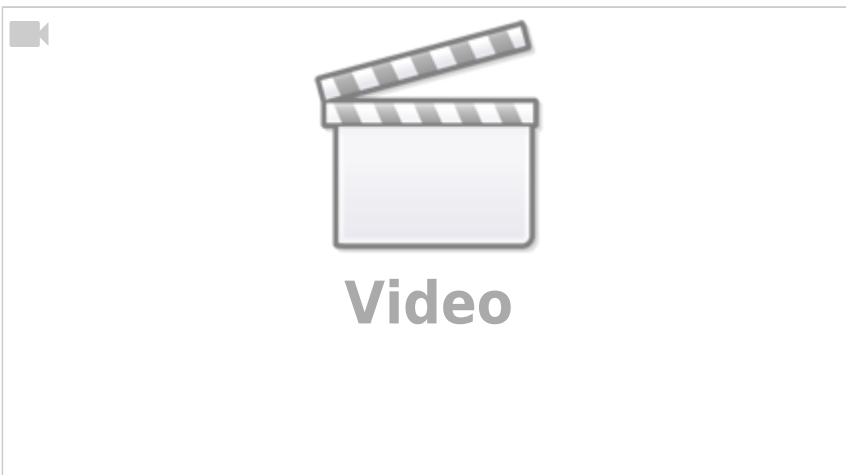
**5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen**

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



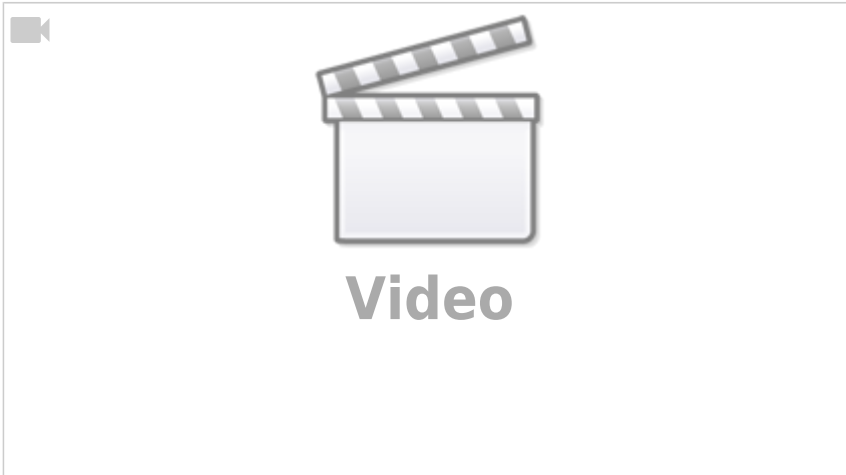
**Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit**

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



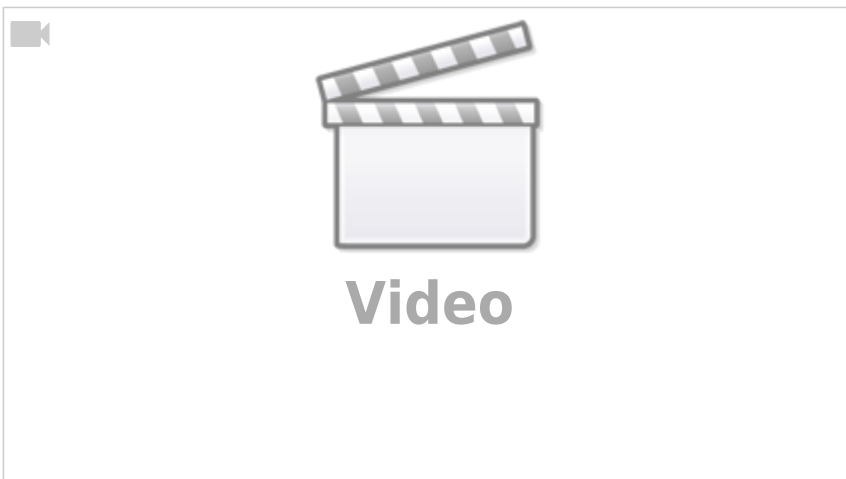
**Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)**

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



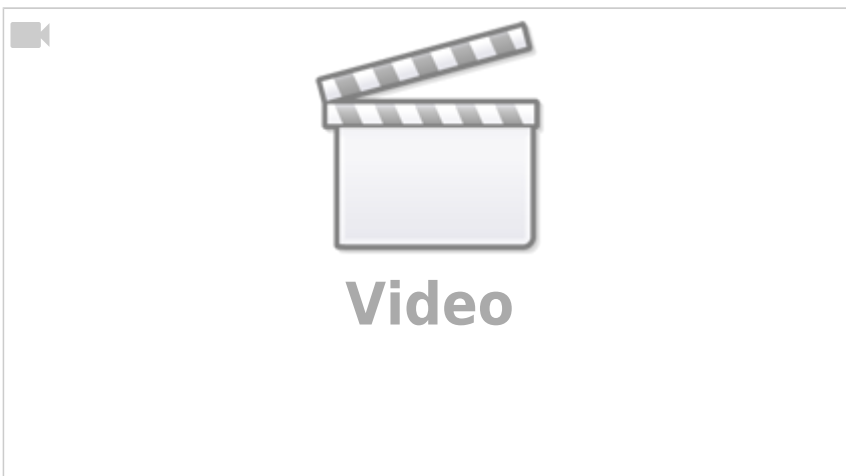
**Atlaskorrektur - 3 schnelle Übungen zur Selbsthilfe - Lindere Deine HWS-Schmerzen**

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



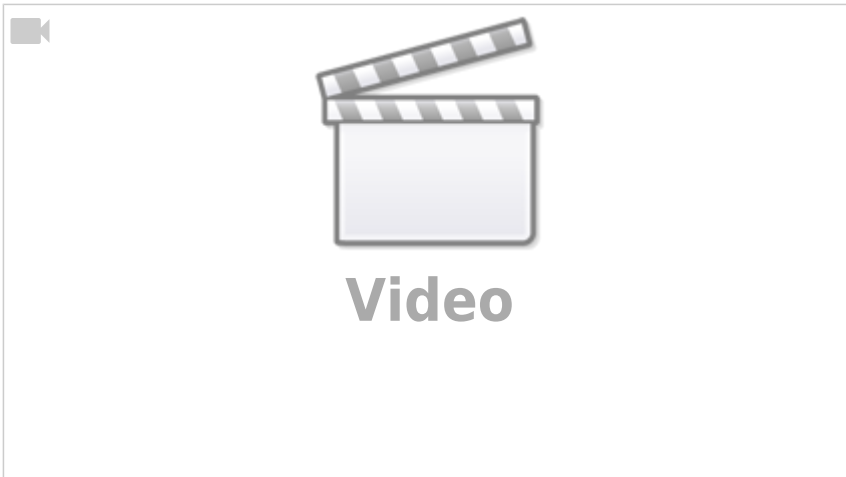
**Atlaskorrektur selbst durchführen | Mit diesen 4 Übungen zu einer schmerzfreien HWS**

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



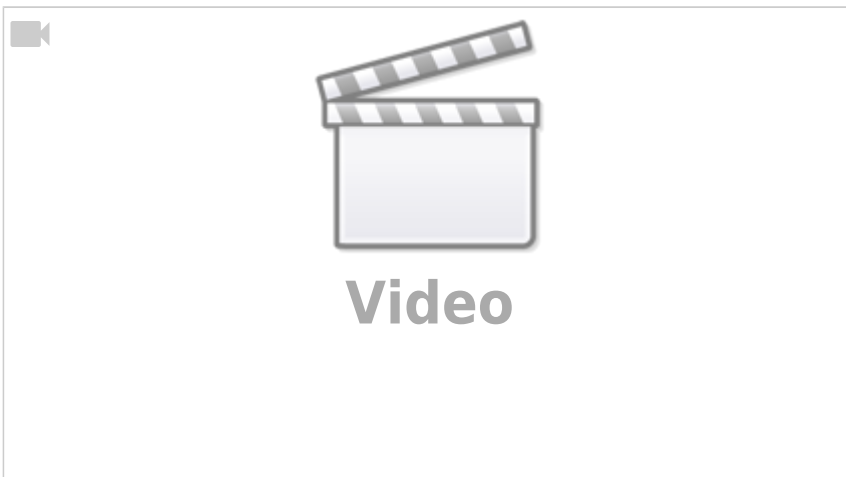
## HWS befreien? Diese Übungen können helfen!

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



## SO kannst du eine HWS-Blockade selbst lösen!

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



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

Permanent link:  
[https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero\\_dehnuebungen?rev=1716279917](https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen?rev=1716279917)

Last update: **2024/05/21 08:25**

