

# Inhaltsverzeichnis

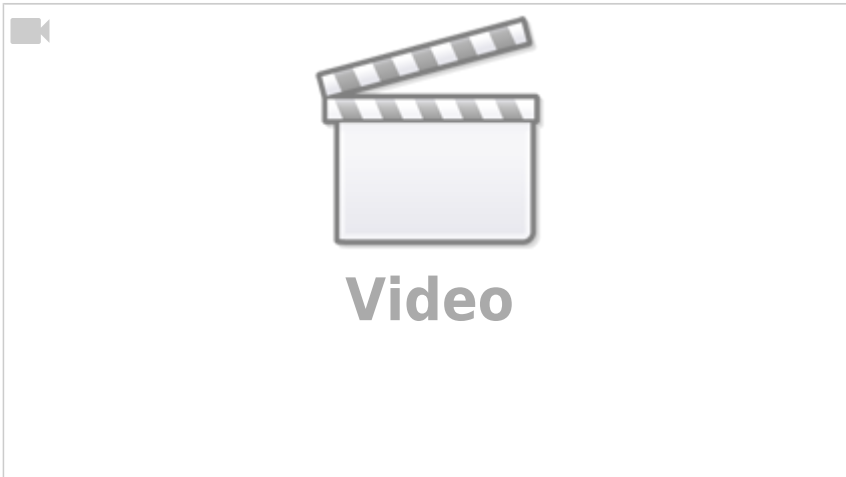
**Büro Dehnübungen** ..... 3



# Büro Dehnübungen

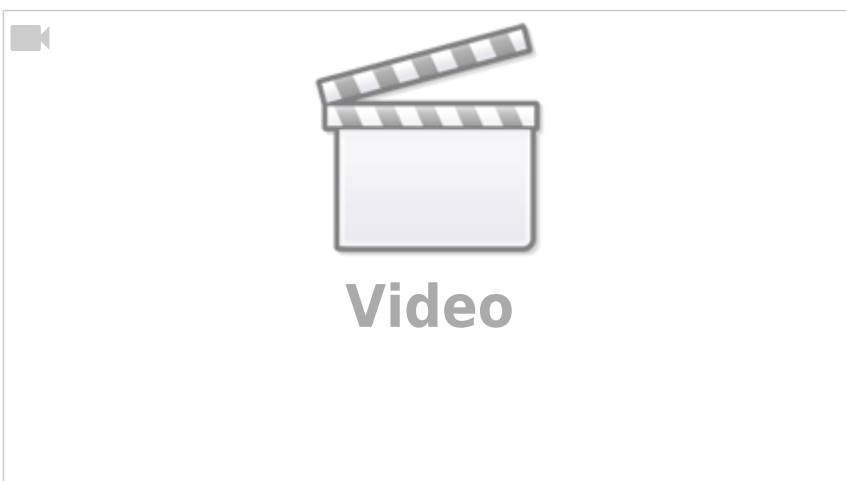
**5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:**

<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>



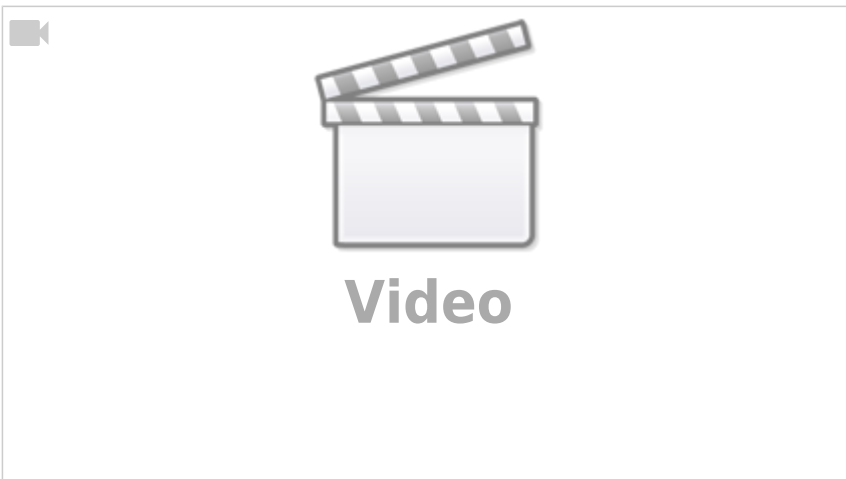
**HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen**

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



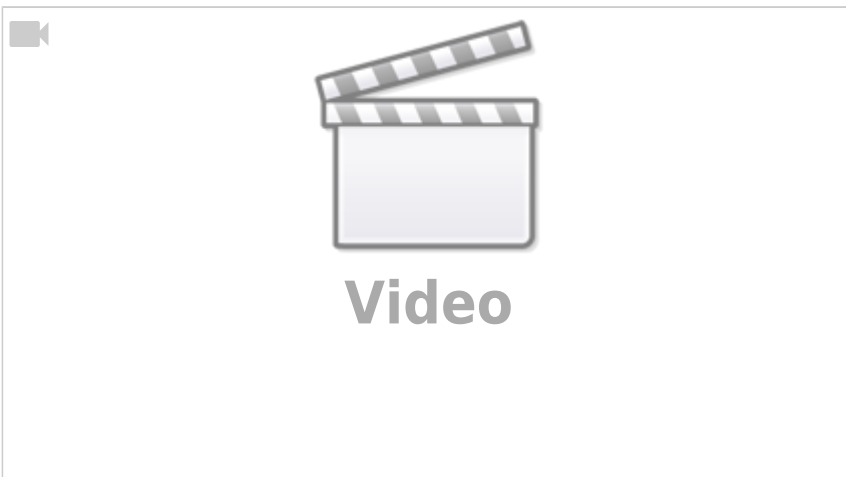
**5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen**

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



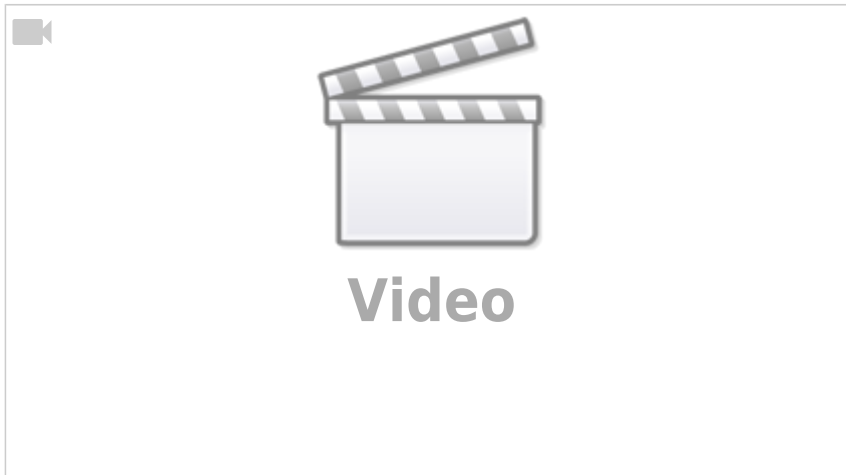
**Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit**

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

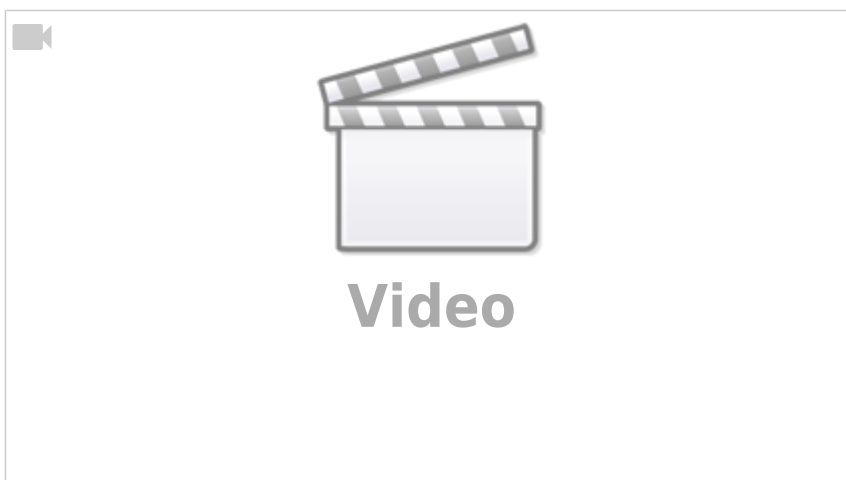


**Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)**

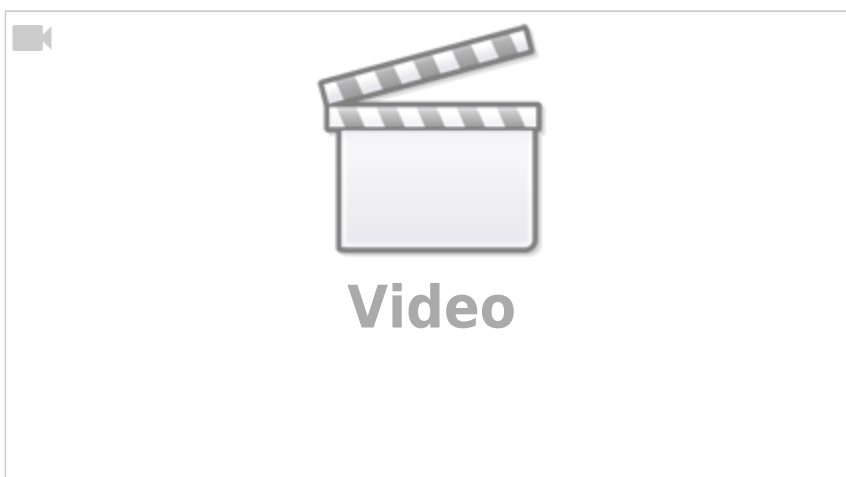
<https://www.youtube.com/watch?v=-zTjsDHLIPg>

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

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

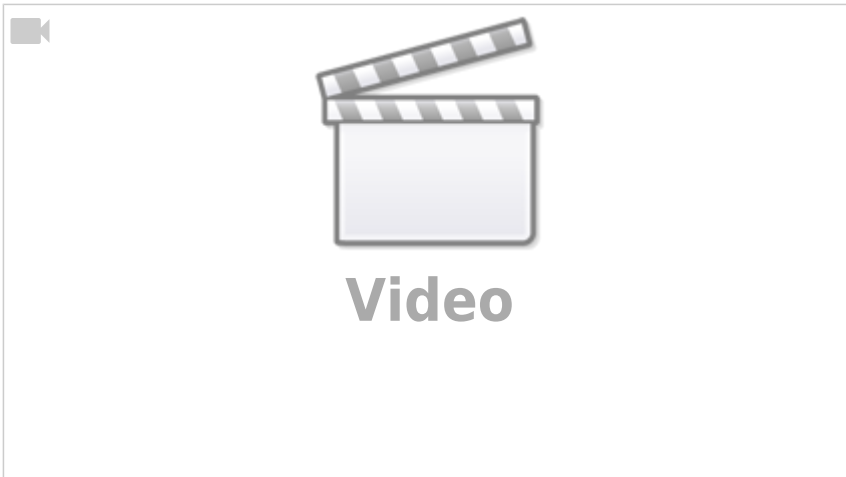
**Atlaskorrektur selbst durchführen | Mit diesen 4 Übungen zu einer schmerzfremen HWS**

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



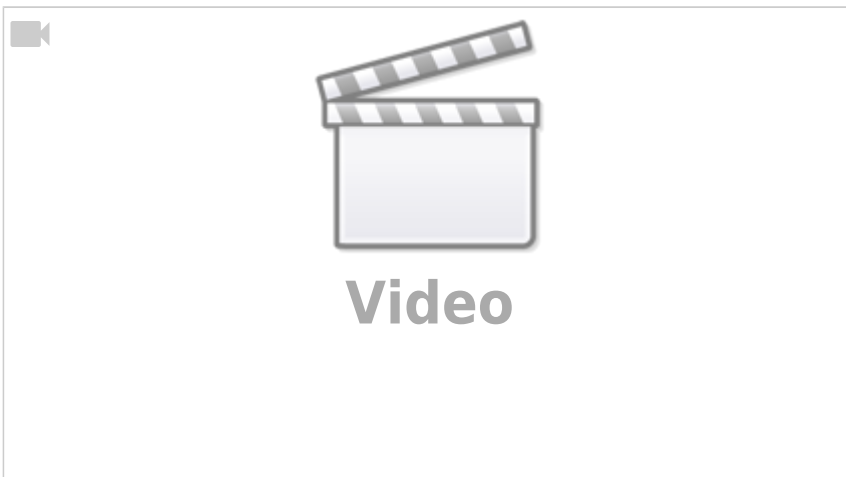
### **HWS befreien? Diese Übungen können helfen!**

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



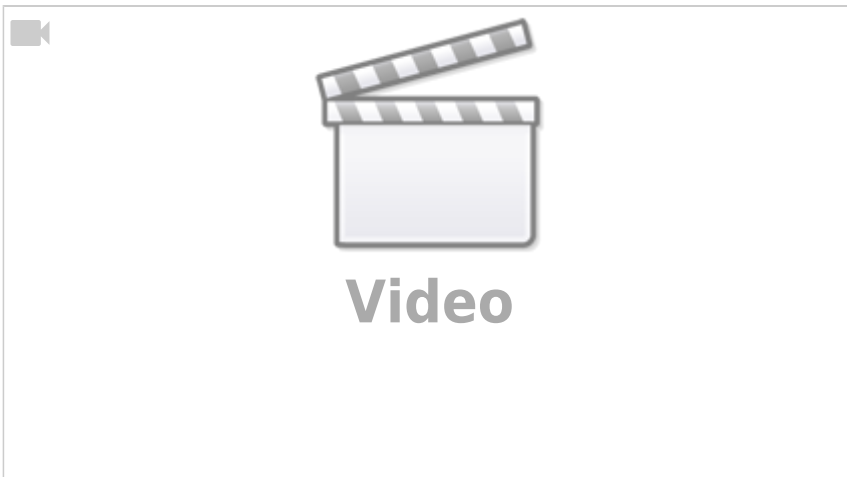
### **SO kannst du eine HWS-Blockade selbst lösen!**

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



### **Das ist unsere beste Übung gegen einen HWS-Bandscheibenvorfall!**

<https://www.youtube.com/watch?v=lx4czLkmkBE>



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

Permanent link:  
[https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero\\_dehnuebungen?rev=1716285284](https://wiki.cfust.de/doku.php/oeffentlich/buero_dehnuebungen?rev=1716285284)

Last update: **2024/05/21 09:54**

