

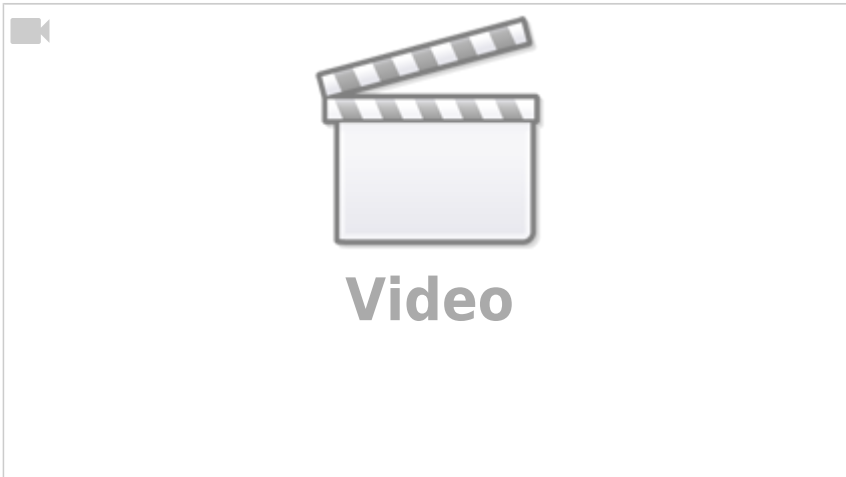
Inhaltsverzeichnis

Büro Dehnübungen 3

Büro Dehnübungen

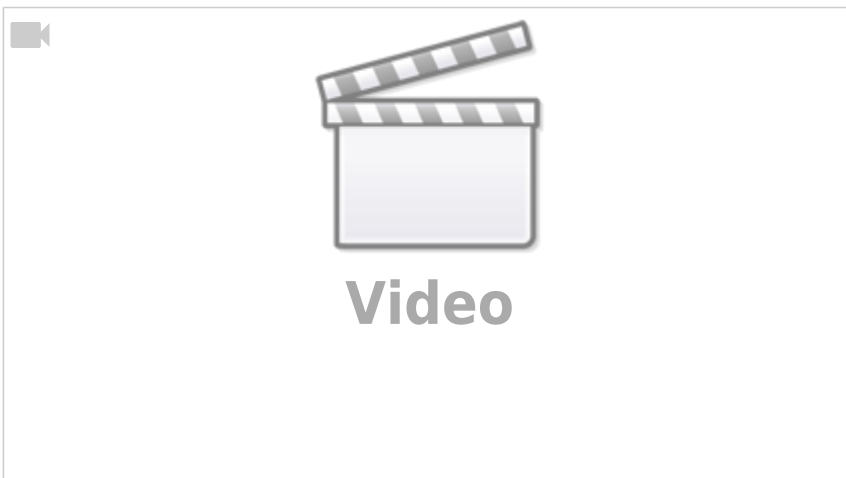
5 Minuten Dehnübungen am Schreibtisch → Schnelle Hilfe gegen Verspannungen:

<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>



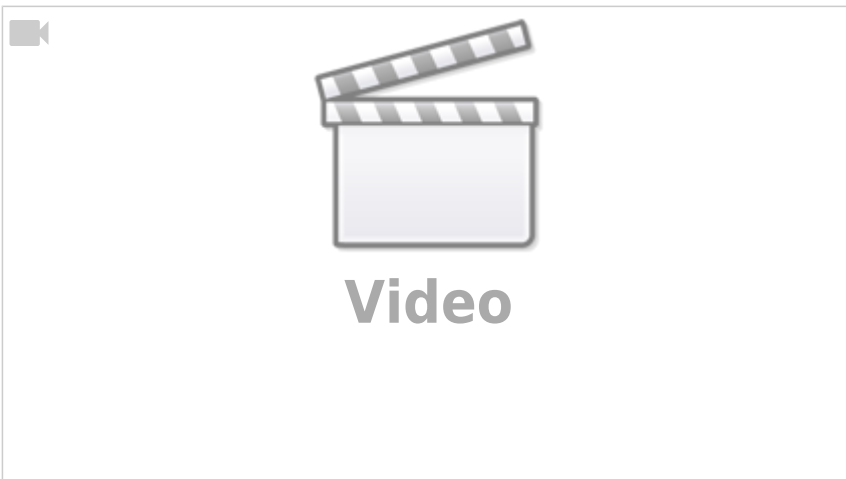
HWS-Syndrom: Mobilisiere und stabilisiere Deine Halswirbelsäule mit diesen 3 Übungen

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



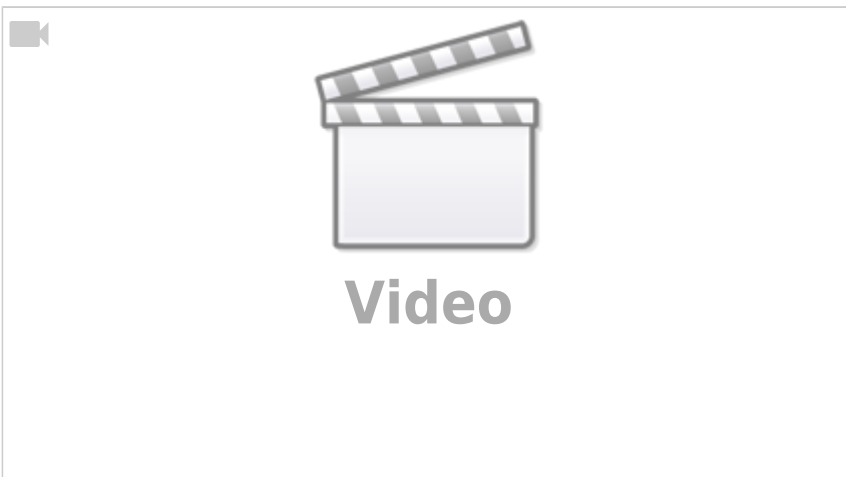
5 HWS Übungen - Diese sanften Übungen können Deinen Nacken entspannen

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



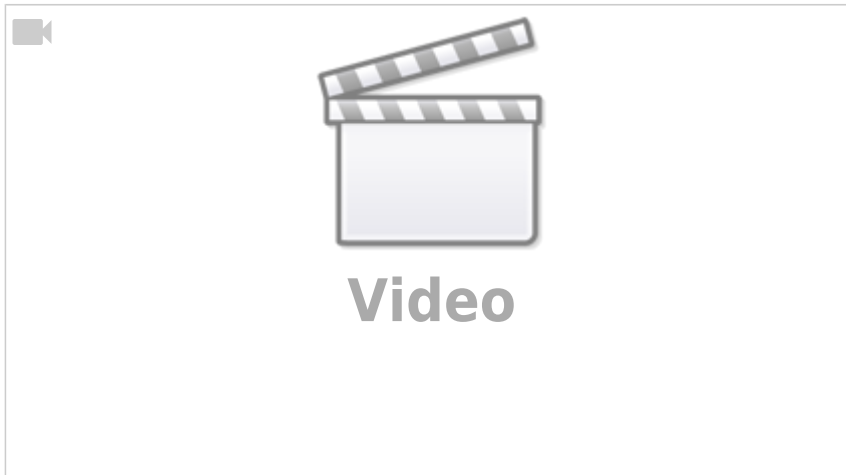
Übungen am Schreibtisch - 10 Minuten für Deine Gesundheit

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

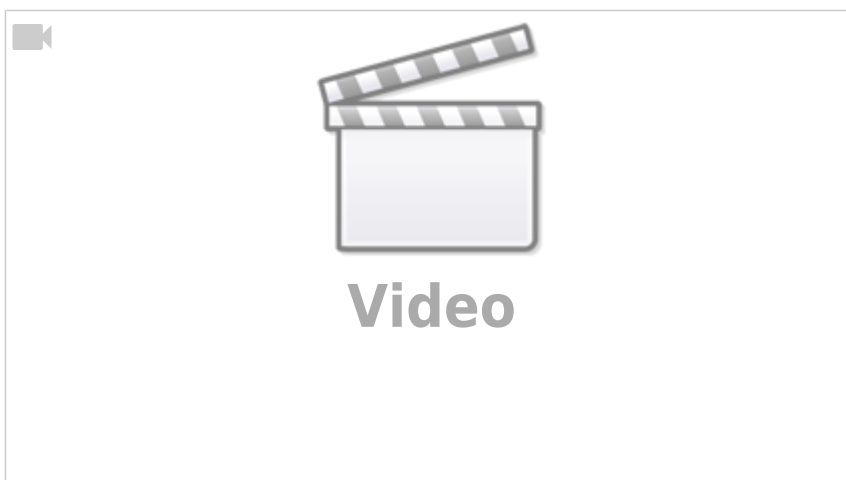


Atlaswirbel - Verspannungen lösen mit nur EINER Übung (gegen Nackenschmerzen)

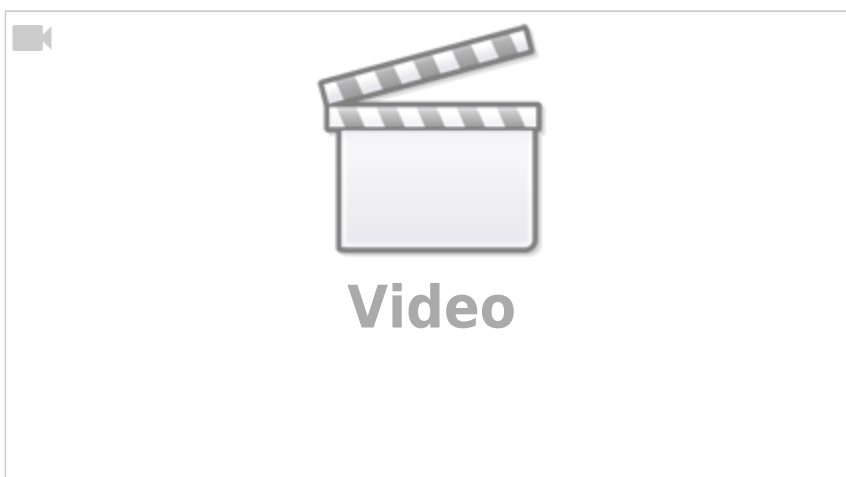
<https://www.youtube.com/watch?v=-zTjsDHLIPg>

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

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

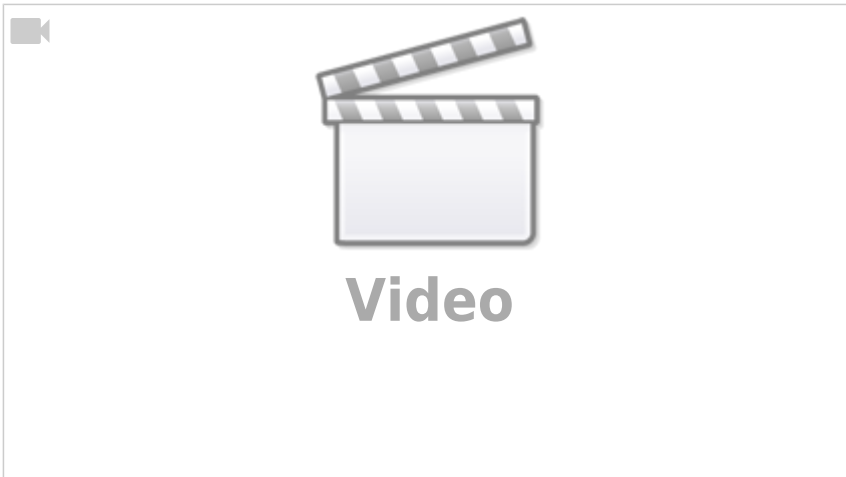
**Atlaskorrektur selbst durchführen | Mit diesen 4 Übungen zu einer schmerzfreien HWS**

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



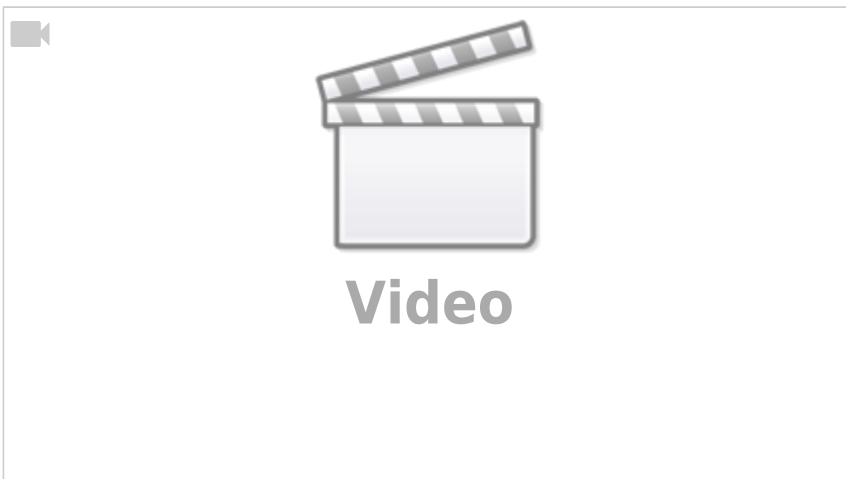
HWS befreien? Diese Übungen können helfen!

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



SO kannst du eine HWS-Blockade selbst lösen!

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



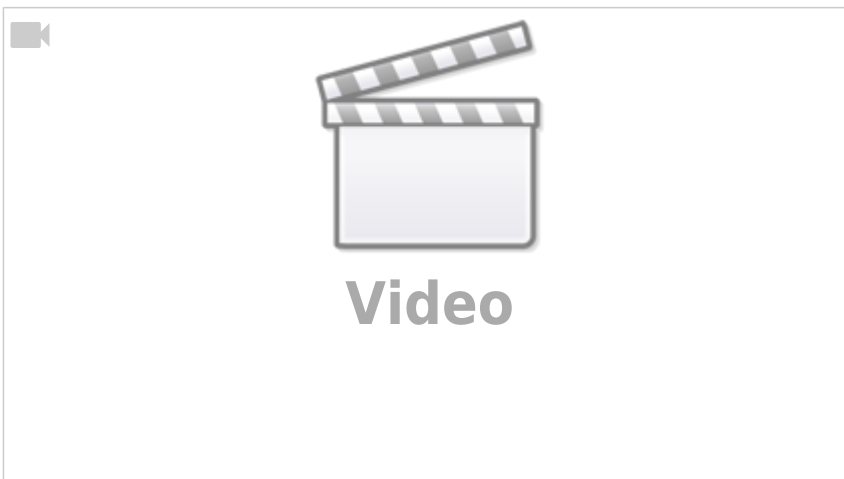
Das ist unsere beste Übung gegen einen HWS-Bandscheibenvorfall!

<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?rev=1716368686

Last update: **2024/05/22 09:04**

