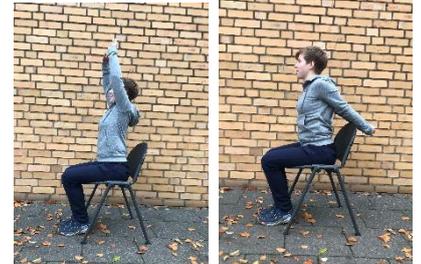


### Kleine Bürogymnastik

- 1) Arme strecken: erst nach oben und anschließend über die Rückenlehne nach hinten



- 2) Im Sitzen: Den Oberkörper auf die Beine legen und mit den Händen zu den Füßen „strecken“



- 3) Ca. 0,5 m hinter den Bürostuhl stellen, Hände auf die Lehne legen, Rücken parallel zum Boden, Arme gerade und Schultern Richtung Boden drücken



- 4) Im Sitzen: Linkes Bein über das Rechte legen, mit dem Oberkörper nach links drehen (dabei mit linkem Arm über die Lehne greifen und etwas ziehen + mit dem rechten Arm gegen das linke Bein drücken)



- 5) Arm vor dem Oberkörper gestreckt auf Schulterhöhe zur gegenüberliegenden Seite strecken, mit dem anderen Arm leicht den gestreckten Arm zum Oberkörper drücken. Dabei die Schultern tief lassen

