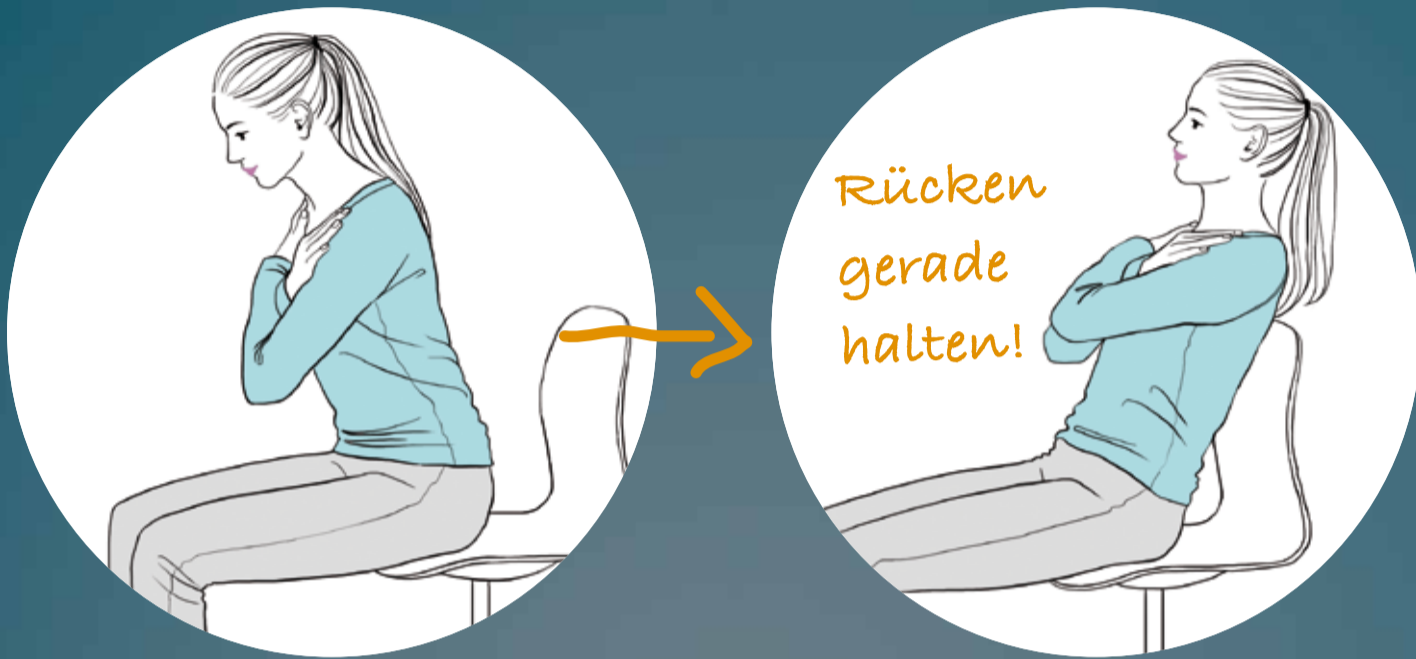


Rücken mach mit



OBERKÖRPER KIPPEN

- > Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- > Becken nach vorne kippen
- > Oberkörper über die Körpermitte nach vorne und nach hinten beugen

- > Aufrichtung beibehalten
- > Bewegung findet nur in den Hüftgelenken statt
- > Rücken gerade halten

10 **WIEDERHOLUNGEN**

Bauen Sie diese Übung in Ihren Arbeitsalltag ein! Mehr dazu in der neuen OÖGKK-Broschüre „Rücken mach mit! in der Arbeit 1“.



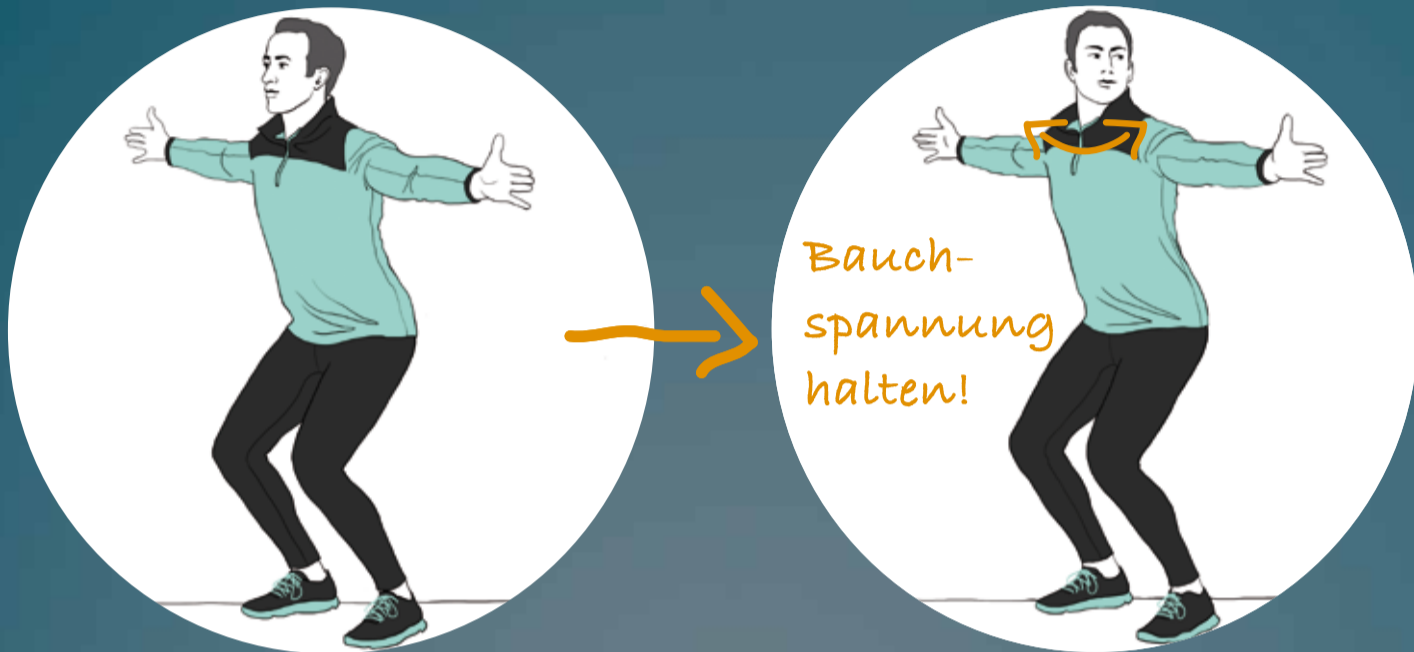
„Der Nacken
verspannt?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!
Rücken,
mach mit!

Videoclips & mehr dazu:
oogkk.at/rueckenmachmit

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT

Rücken mach mit



KOPF DREHEN

- > Hüftbreiter Stand
- > Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- > Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne geneigt
- > Arme gestreckt seitlich ausbreiten
- > Daumen zeigen nach oben
- > Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- > Kopf im Wechsel langsam nach rechts und nach links drehen
- > Blick auf den Daumen richten

10 **WIEDERHOLUNGEN JE SEITE**

Bauen Sie diese Übung in Ihren Arbeitsalltag ein! Mehr dazu in der neuen OÖGKK-Broschüre „Rücken mach mit! in der Arbeit 1“.



„Keine Zeit für Bewegung?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!
Rücken,
mach mit!

Videoclips & mehr dazu:
ooegkk.at/rueckenmachmit

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT