



Tipps für das Arbeiten im Homeoffice

Anlage: Dehnübungen

Achten Sie bei den Übungen darauf, die Füße immer parallel und beckenbreit auszurichten. Die Gelenke sollten korrekt übereinander ausgerichtet sein. Richten Sie immer wieder die Wirbelsäule auf. Dabei neigen Sie ganz leicht das Kinn Richtung Brustbein. Übungen mit Seitenausrichtungen sollten mindestens 2 x je Seite für 20-30 Sekunden ausgeführt werden. Finden Sie für sich die passenden Übungen und variieren Sie. Kleine Bewegungspausen sorgen für eine anschließend bessere Konzentration. Integrieren Sie diese immer wieder in Ihren Alltag.







