Dehnung und Mobilisation am Arbeitsplatz

Öffnen und schließen: Ausführung: Sitzposition, Arme hängen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach außen, zunächst Rundrücken bilden, Kinn zur Brust, Schulter drehen nach vorne, dann Oberkörper öffnen, Schulterblätter hinter dem Körper zusammenziehen 8 Mal öffnen und schließen	
Schulterkreisen: Ausführung: Sitzposition, Fingerspitzen liegen auf den Schultern, Ellbogen zeichnen Kreise in die Luft, Radius und Tempo variieren 30 Sekunden kreisen, je 2 Sätze vorwärts und rückwärts	
Kopf neigen: Ausführung: Gerade Sitzhaltung, der Kopf neigt jeweils in beide Seiten, das Ohr zieht zur Schulter, mit dem gegengleichen Arm Richtung Boden ziehen 10 Sekunden halten, 3 Mal pro Seite wiederholen	
Spirale: Ausführung: Linkes Bein über das Rechte schlagen, rechte Hand fixiert das linke Knie, Oberkörper dreht nach links, Kopf dreht sich so weit wie möglich mit und schaut über die linke Schulter, 10 Sekunden halten Jede Seite 3 Mal wiederholen	
Handpresse und Fingerhakeln: Ausführung: Sitzposition, Handflächen vor der Brust gegeneinander legen und drücken. Anschließend Finger ineinander verhaken und nach außen ziehen. Jeweils 10 Sekunden halten, 5 Mal wiederholen	
Auf- und Abrollen (Wirbelsäulenmobilisation): Ausführung: Kinn Richtung Brust ziehen, von der Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen und genauso langsam wieder aufrollen 5 Wiederholungen	
Gähnen und Strecken: Ausführung: Arme und Oberkörper werden im Sitzen gestreckt, dabei lange und tief Gähnen	