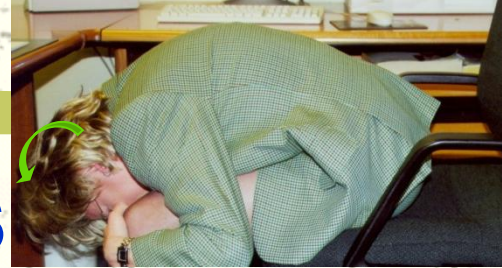


Im Büro

- > gegen Muskelverspannungen
- Die Dehnung mindestens 30 Sekunden lang halten.
- Langsam atmen
- Keine ruckartigen Bewegungen



STM
SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



RÜCKEN



NACKENMUSKELN



HALSMUSKELN



SCHULTERN



VORDERARM UND HANDGELENK



Vordere RUMPFMUSKULATUR



BRUSTMUSKELN



WADEN

**S
T
R
E
T
C
H
I
N
G**