

„Bewegen und entspannen Sie sich“

# Führen Sie regelmäßig Ausgleichsübungen aus, um Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen

Die Bewegung der Gelenke hilft, die bei statischer Arbeit angespannte Muskulatur zu entlasten und die Blutzirkulation anzuregen

- Führen Sie die nachfolgend dargestellten Bewegungen langsam und kontinuierlich (nicht ruckartig) aus;
- Wiederholen Sie jede Übung 5 bis 10 Mal.

