

# Flow Vielsitzer

## Bewegte Pause im Sitzen

Jede Übung 1-mal langsam und kontrolliert durchführen.



6 Zehenhochstand 5-mal



1 Kopf in die Hände legen



2 Nacken-Stretch  
rechts/links



5 Gesäss und Beine dehnen rechts/links



3 Rücken-Stretch



4 Oberkörperrotation rechts/links

Instruktionsvideo zum Flow und detaillierte  
Übungsbeschreibung unter [www.suva.ch/bewegung](http://www.suva.ch/bewegung)

**suva**

# Flow Warm-up

Mobilisierende Bewegungsabfolge zum Aufwärmen oder als Bewegungspause

Wiederholen Sie die Abfolge, bis Sie sich aufgewärmt fühlen.

