

FIT im Büro – mit buerostuhl24

05.01.2022, 14:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Showloft München*

Presseagentur: *hjh Office GmbH*



Wie viele Stunden verbringen Sie am Tag im Sitzen in Ihrem Büro oder Home-Office? Quälen Sie Nacken- und Rückenschmerzen? Dann wird es Zeit, ein bisschen Fitness in Ihren Büroalltag zu integrieren. Denn langfristig führt langes Sitzen selbst beim Gesündesten zu körperlichen Beschwerden.

Effektive Gymnastikübungen mit den entsprechenden Bewegungshelfern ermöglichen Ihnen die optimalen Fitnessübungen im Büro oder Home-Office.

Im Online-Shop von **buerostuhl24.com** finden Sie Trainings-Tools, wie z.B. die Office Box der Marke Black Roll®, die ein 3er Set aus Faszien-Ball und -Rollen beinhaltet. Diese dienen der effektiven Massage der Faszien. Das Black Roll Office Set® beugt – bei regelmäßiger Anwendung – typischen Schmerzen des Büroalltags wie Mausarm, Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen vor. Das Black Roll Multi Band® ist ein multifunktionales Fitnessband aus einem einzigartigen Material, welches nicht nur äußerst widerstandsfähig ist, sondern auch pflegeleicht ist. Die Widerstandskraft lässt sich variieren und dient zur Kräftigung und Mobilisierung oder zur Dehnung von verspannten Muskeln.

Das Active Balance Board bringt mehr Bewegung in den Büroalltag. Das Balance Board motiviert dazu, sich mehr zu bewegen, trainiert und mobilisiert die Muskulatur und hält zudem den Gleichgewichtssinn aufrecht. Einfach auf das Board stellen und Bauchmuskeln, Beine und die Körpermitte durch kleine Bewegungen trainieren. Die geschwungene Form ermöglicht es zu wippen und somit den Kreislauf anzuregen. Das Fitnessboard eignet sich bestens für den Einsatz in der Physiotherapie, im Fitnessstudio und auch für das Training zu Hause.

Der Online-Shop **buerostuhl24.com** bietet unter der Rubrik „Ratgeber“ Vorschläge für Rückenübungen im Büro. Für alle Büro-Fitness-Übungen gilt: langsam die Wiederholungen steigern, auf den Körper hören und nicht überfordern.

Portrait

Die Marke hjh OFFICE kreiert Bürostühle, Büromöbel und Bürozubehörartikel, die für beste Funktionalität, solide Verarbeitung und ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis stehen. Über 100.000 Bürostühle können ab Lager sofort und kostenlos versendet werden. Unter mehr als 400 verschiedenen Modellen im Onlineshop buerostuhl24.com findet sich der ideale ergonomische Bürostuhl für jeden Nutzer, für jeden Einsatzbereich und für jedes Budget. Umfassender Service, eine individuelle Fachberatung per Chat oder Telefon und eine Garantie von bis zu vier Jahren sorgen auch nach dem Kauf für zufriedene Kunden.

News-ID: 1222576 • Views: 640 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1222576/FIT-im-Buero-mit-buerostuhl24.html>