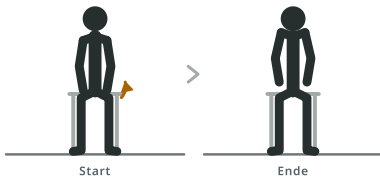


Büro und Schreibtisch

Kleine Pausen für zwischendurch, direkt am Arbeitsplatz im Sitzen.

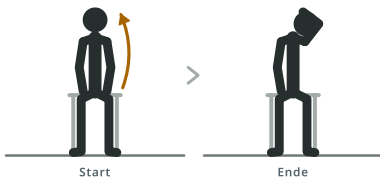


Schultern heben und sinken lassen

1. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen flach auf dem Boden.
2. Ziehen Sie beide Schultern langsam Richtung Ohren.
3. Halten Sie kurz an und atmen Sie ruhig weiter.
4. Lassen Sie die Schultern locker nach unten sinken.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Langsam bewegen. Bei Schwindel oder Schmerzen abbrechen.

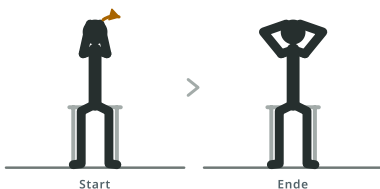


Nacken seitlich dehnen

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme hängen.
2. Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Schulter, das Gesicht bleibt nach vorne gerichtet.
3. Legen Sie die rechte Hand locker auf den Kopf, ohne zu ziehen.
4. Halten Sie die Dehnung, dann langsam zurück und Seite wechseln.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Nur ein leichtes Ziehen spüren. Kopf nicht ruckartig bewegen und nicht kreisen.

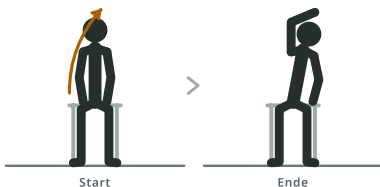


Brust öffnen im Sitzen

1. Setzen Sie sich aufrecht an die vordere Stuhlkante.
2. Legen Sie die Hände locker an den Hinterkopf.
3. Führen Sie die Ellenbogen langsam nach außen und hinten.
4. Halten Sie kurz, atmen Sie ruhig und führen Sie die Ellenbogen wieder nach vorne.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Nicht ins Hohlkreuz gehen und den Kopf nicht nach vorne drücken.

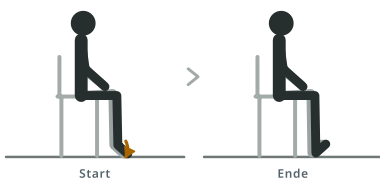


Seitneigung im Sitzen

1. Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Füße stehen fest am Boden.
2. Heben Sie den linken Arm über den Kopf.
3. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach rechts, bis Sie die linke Seite spüren.
4. Halten Sie kurz, kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seite.

3 bis 5 Mal je Seite, jeweils 10 bis 15 Sekunden halten

Das Gesäß bleibt auf dem Stuhl. Nicht nach vorne fallen lassen.



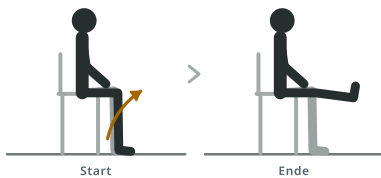
Fußwippe unter dem Tisch

1. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit am Boden.
2. Heben Sie beide Fersen an und rollen Sie auf die Zehen.
3. Rollen Sie zurück auf die Fersen und heben Sie die Zehen an.
4. Wechseln Sie ruhig und gleichmäßig.

1 Minute lang, mehrmals am Tag

Gut für zwischendurch. Bei Krämpfen kurz pausieren.

Knie strecken im Sitzen

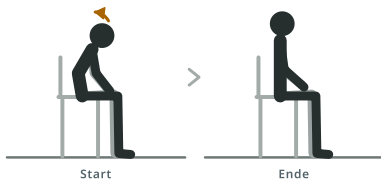


1. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen am Boden.
2. Strecken Sie ein Knie langsam, bis das Bein fast gerade ist.
3. Ziehen Sie die Fußspitze leicht zu sich und halten Sie kurz.
4. Stellen Sie den Fuß langsam ab und wechseln Sie das Bein.

 **8 bis 10 Mal je Bein**

 Das Gesäß bleibt auf dem Stuhl. Das Bein langsam bewegen, nicht schwingen.

Aufrichten im Sitzen

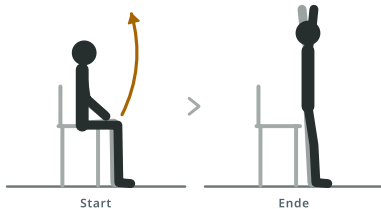


1. Setzen Sie sich locker und etwas rund auf den Stuhl.
2. Richten Sie sich langsam auf, als würde Sie ein Faden am Kopf nach oben ziehen.
3. Das Brustbein hebt sich leicht, die Schultern bleiben locker.
4. Halten Sie kurz und lassen Sie dann wieder locker.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Nicht ins Hohlkreuz gehen. Ruhig weiteratmen.

Aufstehen und strecken



1. Rutschen Sie an die vordere Stuhlkante.
2. Stehen Sie langsam auf.
3. Strecken Sie beide Arme nach oben und machen Sie sich lang.
4. Atmen Sie ruhig, senken Sie die Arme und setzen Sie sich wieder.

 **3 bis 5 Mal, ideal jede Stunde einmal**

 Langsam aufstehen. Bei Schwindel kurz sitzen bleiben.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html