

Ausgleichübung für den Arbeitsplatz

Dehnung 10 - 30 Sek. lang halten

Übung 3 x pro Seite wiederholen

1. Stabilisation Rückenmuskulatur und Aufrichtung der Wirbelsäule

Eine oder beide Hände können gestreckt werden.



2. Dehnung der Brustmuskulatur

Arm im 90° Winkel an der Wand anlegen und Oberkörper von der Wand wegdrehen.

3. Dehnung rückseitige

Oberschenkelmuskulatur

Schrittstellung und mit aufrechtem Oberkörper und Po nach hinten schieben.



4. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur

Rechter Arm über den Kopf

Linker Arm am linken Bein Richtung Knie nach unten führen.

Danach wechseln.

5. Wirbelsäule strecken

Hohlkreuz verstärken und mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen.

6. Wirbelsäule rund machen

Nach vorne einrollen und Oberkörper hängen lassen

5. und 6. kann kombiniert werden



Ausgleichübung für den Arbeitsplatz

Dehnung 10 - 30 Sek. lang halten

Übung 3 x pro Seite wiederholen

1. Aufrechter Sitz

Bauch und Po anspannen

Spannung zwischen den Schulterblättern aufbauen und halten.

2. Einrollen

Von Kopf bis Lende einrollen, Oberkörper hängen lassen und wieder zum aufrechten Sitz zurück.

1. und 2. kann kombiniert werden



3. Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Rechtes Ohr zur rechten Schulter und halten
danach wechseln

Linkes Ohr zur linken Schulter



4. Dehnung kurze Nackenmuskulatur

Kinn Richtung Brustbein ziehen und Kopf hängen lassen.



5. Stemmübung

Über die Arme abdrücken und Wirbelsäule entlasten

6. Dehnung rückseitige Oberschenkelmuskulatur

Bein gestreckt und Fußspitze zur Nase
Ziehen

Oberkörper gestreckt nach vorne führen

