

Bleiben Sie auch im Homeoffice fit

- falls Sie zuhause keinen Schreibtisch mit einer LINAK Höhenverstellung haben



#1

Übung für den hinteren Nackenbereich und Dehnung der Brustmuskulatur. Kann stehend oder sitzend durchgeführt werden:

A. Richten Sie Ihren Rücken auf, beugen Sie Ihren Kopf zur Brust und halten Sie Ihre Hände hinter dem Kopf.

B. Heben Sie den Kopf an und drücken Sie ihn leicht nach hinten, während Sie die Brust nach vorne und beide Ellbogen nach hinten drücken. Spannen Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern und halten Sie die Position 30 Sekunden lang.



#6

Mobilisationsübung für die Wirbelsäule:

A. Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen auf, richten Sie Ihren Rücken auf und legen Sie Ihre Hände dort hin, wo der Rücken auf das Becken trifft.

B. Strecken Sie sich nach hinten, während Sie nach oben schauen. Versuchen Sie, das Becken in der gleichen Position zu halten, so dass die Bewegung nur vom Rücken und nach oben erfolgt. Halten Sie die Position für 2-5 Sekunden und stehen Sie wieder gerade. Wiederholen Sie die Übung 1-4 mal.



#2

Dehnung des seitlichen Nackens und der Schulter. Kann stehend oder sitzend durchgeführt werden:

A. Richten Sie Ihren Rücken auf, so dass die Wirbelsäule gerade ist. Neigen Sie Ihren Kopf sanft nach links. Legen Sie die linke Hand leicht auf die rechte Seite des Kopfes.

B. Ziehen Sie nun Ihren rechten Arm nach unten, bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie die Dehnung 30 Sekunden lang aufrecht. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



#7

Bewegungsübung für die Wirbelsäule:

A. Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen auf, richten Sie den Rücken auf und ziehen Sie den Hals nach und nach in Richtung Brust. Die Arme hängen locker an Ihrer Seite.

B. Machen Sie eine seitliche Beugung nach links, während Sie versuchen, das Becken und die Hüften so stabil wie möglich zu halten. Wenn Sie nicht mehr weiter dehnen können, halten Sie die Position 2-5 Sekunden lang, dann stellen Sie sich zurück und wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite. Wiederholen Sie die Übung 1-4 mal.

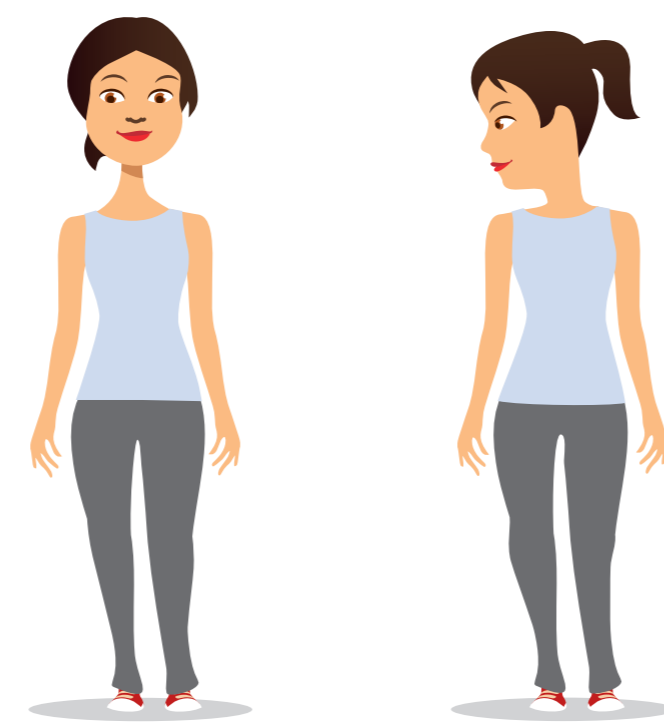


#3

Beweglichkeitsübung für den Nacken. Kann stehend oder sitzend durchgeführt werden:

A. Richten Sie Ihren Rücken auf und Ihren Blick nach vorne. Halten Sie den Kopf gerade.

B. Drehen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite bis Sie eine leichte Spannung spüren. Halten Sie die Position einen kleinen Moment, drehen Sie Ihren Kopf zurück zur Mitte und dann langsam zur anderen Seite. Achten Sie auf gleichmäßiges Atmen. Wiederholen Sie den Vorgang 6-7 mal.

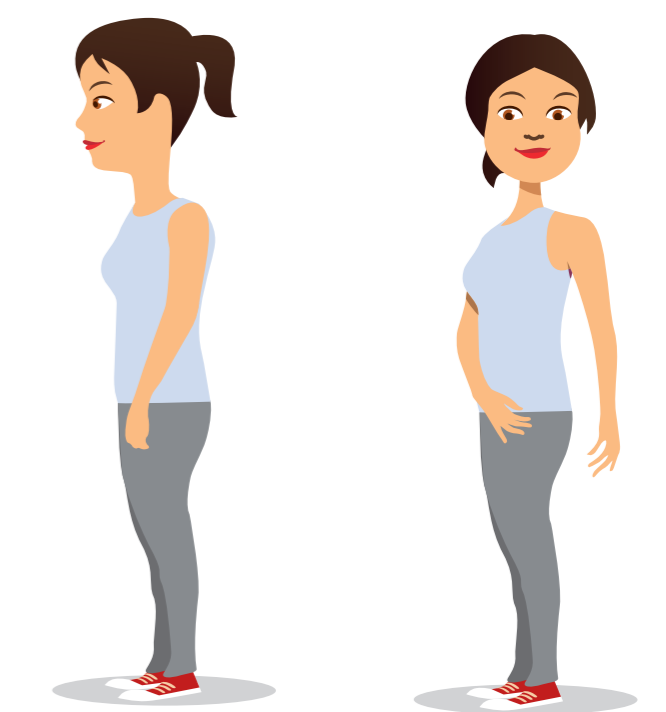


#8

Rotationsübung für die Wirbelsäule:

A. Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen auf, richten Sie den Rücken auf und ziehen Sie den Nacken leicht zur Brust. Die Arme hängen locker an Ihrer Seite.

B. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und lassen Sie die Arme folgen. Sie können bis zu 2-5 Sekunden in dieser Position bleiben. Wechseln Sie auf die gegenüberliegende Seite.



#4

Rotationsübung für die Wirbelsäule:

A. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, richten Sie Ihren Rücken auf und verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust.

B. Drehen Sie Ihren Oberkörper langsam auf die linke Seite, bis Sie eine Spannung spüren. Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden lang und wiederholen Sie den Vorgang zur anderen Seite.

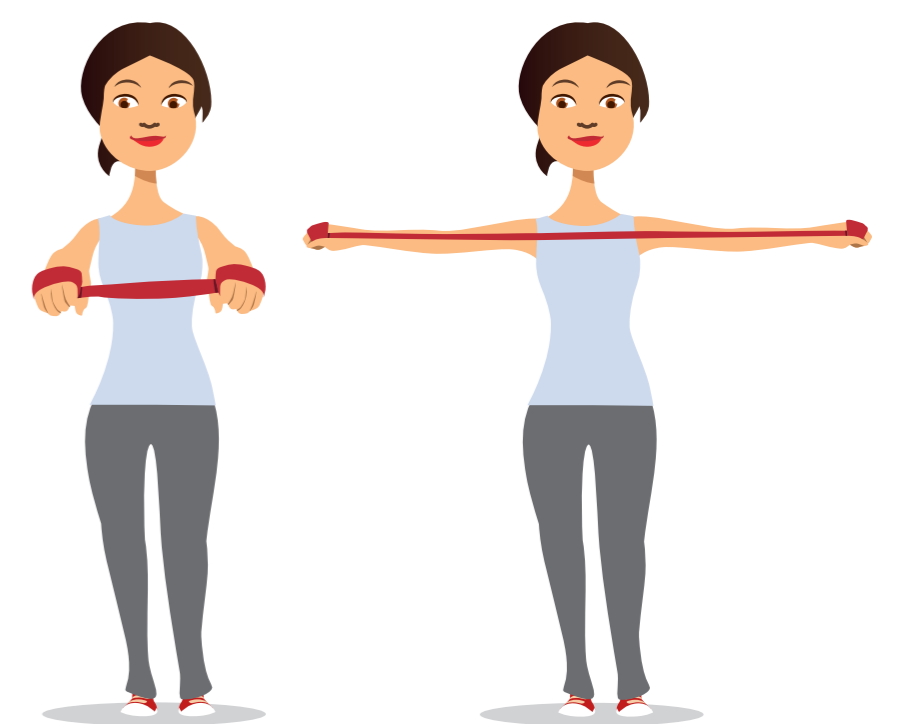


#9

Elastische Übung - Kräftigung für oberen Rücken, Nacken und Schultern:

A. Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen auf, richten Sie den Rücken auf. Halten Sie das Gummiband mit beiden Händen vor dem Körper schulterbreit auseinander.

B. Bewegen Sie Ihre Arme gleichmäßig und gerade zur Seite, bleiben Sie auf Schulterhöhe, drücken Sie die Schulterblätter zusammen. Bewegen Sie Ihre Arme langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung bis zu 10 Mal und vorzugsweise in 3 Abschnitten.



#5

Halte-Korrekturübung für Schultern, Rücken und Nacken:

A. Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand, heben Sie die Arme und beugen Sie die Ellenbogen. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und halten Sie Ihren Körper in Kontakt mit der Wand.

B. Schieben Sie beide Arme an der Wand hoch, bis sie fast gerade sind, ohne den Kontakt zur Wand zu verlieren. Senken Sie sie langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung bis zu 4 mal.



#10

Elastische Übung - Kräftigung für Rückenmuskeln sowie Schulter- und Armmuskeln:

A. Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen auf, richten Sie den Rücken auf. Legen Sie Ihre Füße auf das Gummiband, während Sie es mit beiden Händen festhalten. Beugen Sie sich leicht in Hüfte und Knie und richten Sie Ihren Rücken nach vorne. Der Gummizug muss straff sein, so dass Sie bereits eine Spannung im Gummizug spüren sollten.

B. Ziehen Sie Ihre Arme gleichzeitig hoch bis auf Hüfthöhe, halten Sie die Ellenbogen gebeugt und drücken Sie die Schulterblätter zusammen.

Bewegen Sie Ihre Arme langsam in die Ausgangsposition zurück, wiederholen Sie bis zu 10 Mal, am besten in 3 Abschnitten.

