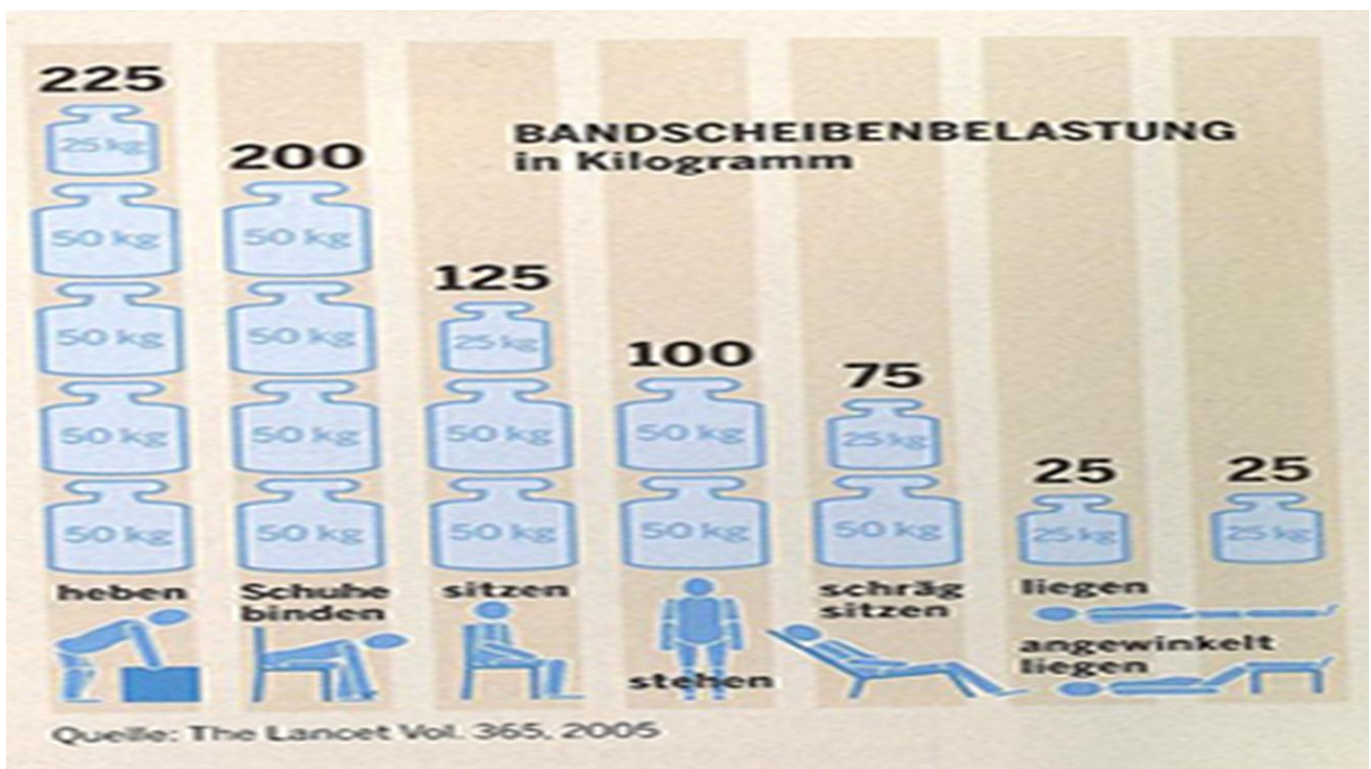


SITZEN ALS BELASTUNG



Entspannter Nacken



- Kopf zur Seite bzw. nach vorn neigen
 - Dehnung durch Zug der Hände verstärken
 - Schulter der Gegenseite Richtung Boden drücken
 - Sie spüren die Dehnung im Nackenbereich
 - Dehnung jeweils 20 Sekunden halten
-

Fingerhakeln



- Finger vor der Brust ineinander haken und ziehen
 - Schulterblätter fest zusammenziehen
 - Spannung 2-mal 10 Sekunden halten
-

Adler



- Arme in "Hände-Hochstellung"
 - Arme und Schultern nach hinten ziehen
 - Etwas nach vorne beugen
 - Achten Sie auf einen geraden Rücken und leichte Bauchmuskulanspannung
 - 15-30 Sekunden halten
-

Oberkörperdehnung



©

- Oberkörper nach vorne beugen und Rücken ganz rund machen
 - Zug der Hände an den Knöcheln kann die Dehnung verstärken
 - Beim Aufrichten mit den Händen auf den Oberschenkeln aufstützen
 - Position 20 Sekunden beibehalten
-

Schulterkreisen



©

- Legen Sie beide Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellenbogen große Kreise
 - Kreisen Sie vorwärts, rückwärts oder gegengleich
-

Strickleiter



©

- Hände bei aufrechtem Oberkörper Richtung Decke strecken
 - Ähnlich wie beim Zug an einer Strickleiter, abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach oben greifen und dabei "immer größer werden"
 - Führen sie relativ kleine Bewegungen nach oben aus
 - Vermeiden Sie starke Oberkörperschwankungen
 - Rund 20 dieser Dehn-Kletter-Bewegungen genügen
 - Achten Sie unbedingt auf eine kontinuierliche, entspannte Atmung
-

Wegweiser



- Arm auf Schulterhöhe waagrecht an den Körper legen
 - Drehen Sie einen Arm so, dass der Daumen nach oben zeigt
 - Die Hand des anderen Armes zieht am Oberarm, während der Kopf sich zur Gegenseite dreht
 - Jeweils 20 Sekunden halten
 - Dabei stets ruhig und entspannt atmen
-

Waschbrettbauch



- Bei aufrechtem Sitz an der Stuhlvorderkante ein Bein leicht anheben
 - Der Handballen des Gegenarmes drückt gegen den Oberschenkel
 - Statisches Halten in dieser Position
 - Achten Sie auf korrekte Atmung, insbesondere eine deutliche Ausatmung
 - Halten Sie die Position je Seite 10 bis 12 Sekunden
-

Entspannung für den unteren Rücken



- Sitzen Sie gerade auf dem Stuhl und ziehen Sie ein Bein zu sich heran
 - Umfassen Sie das angewinkelte Bein mit beiden Händen
 - Ziehen Sie nun das umklammerte Bein noch näher an sich
 - Danach versuchen, das Bein gegen den Widerstand der Hände zu strecken
 - Sie spüren ein Dehngefühl im unteren Rücken
 - Position 20 Sekunden beibehalten, dabei kontinuierlich weiteratmen
-