

Gymnastik am Schreibtisch

⇒ Übersicht rückengerechte Aktiv-Stühle: www.agr-ev.de/gepruefte-prdodukte/aktiv-stuehle

Übung 1



Arme strecken und Wirbelsäule aufrichten

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, die Füße stehen hüftbreit und fest auf dem Boden. Heben Sie beide Arme nach oben und strecken Sie sie Richtung Decke. Verlängern Sie dabei bewusst die Wirbelsäule und ziehen Sie sich gedanklich nach oben. Die Schultern bleiben locker. Halten Sie die Position für einige Atemzüge und atmen Sie ruhig weiter.

Übung 2



Seitliche Rumpfdehnung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie einen Arm über den Kopf und neigen Sie den Oberkörper langsam zur gegenüberliegenden Seite. Die andere Hand bleibt locker am Oberschenkel. Spüren Sie die Dehnung in der seitlichen Rumpf- und Rückenmuskulatur. Halten Sie die Position kurz und wechseln Sie anschließend die Seite.

Übung 3



Wirbelsäule mobilisieren

Setzen Sie sich stabil auf den Stuhl. Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, lassen Sie Kopf und Arme locker nach unten sinken und runden Sie den Rücken. Rollen Sie anschließend Wirbel für Wirbel wieder nach oben auf, bis Sie aufrecht sitzen. Heben Sie die Arme nach oben und strecken Sie sich bewusst. Wiederholen Sie die Bewegung ruhig und kontrolliert.