

Dehnen am Schreibtisch

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

Übung 1



Dehnung der Schultern

Eine kurze Dehnübung beugt Verspannungen vor. Um Rücken und Schultern zu dehnen, strecken Sie die Arme nach oben, greifen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk und ziehen den Arm nach links. Die Spannung sollte für einige Sekunden gehalten und dann auf der anderen Seite wiederholt werden.

Übung 2



Dehnung der Schultern

Strecken Sie einen Arm vor sich aus, greifen sie mit der anderen Hand den Oberarm und ziehen ihn über den Körper zur Seite. Die Spannung einige Sekunden halten und die Übung dann auf der anderen Seite wiederholen.

Übung 3



Dehnung der Oberarme

Der über den Kopf ausgestreckte rechte Arm wird im Ellenbogen gebeugt, die linke Hand umfasst das Ellenbogengelenk und zieht ihn in Richtung der linken Schulter. Die Spannung wird für etwa dreißig Sekunden gehalten, dann sollte die Übung auf der anderen Seite wiederholt werden.

Übung 4



Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Falten Sie Ihre Hände ineinander und strecken Sie die Arme vom Körper weg nach vorn. Beugen Sie dann den Oberkörper und Kopf nach vorne, bis die Dehnung deutlich spürbar ist. Halten Sie die Spannung. Richten Sie sich anschließend wieder auf und strecken Sie Ihre Arme nach hinten.