

Gymnastik für die Hände

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

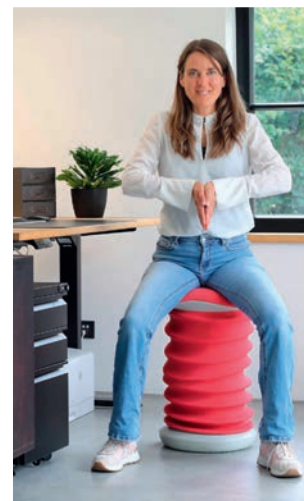
Übung 1



Arme strecken und Schultern aktivieren

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Strecken Sie beide Arme nach vorne und verschränken Sie die Hände ineinander. Schieben Sie die Hände aktiv nach vorne, während Sie den oberen Rücken leicht rund werden lassen. Die Schultern bleiben dabei möglichst locker. Halten Sie die Position kurz und atmen Sie ruhig weiter.

Übung 2



Hände zusammenführen und Brustkorb öffnen

Setzen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor dem Brustkorb zusammen. Drücken Sie die Handflächen sanft gegeneinander und richten Sie den Oberkörper bewusst auf. Die Schultern ziehen leicht nach hinten unten, der Brustkorb öffnet sich. Halten Sie die Spannung für einige Atemzüge und lösen Sie sie anschließend wieder.

Übung 3



Mobilisation der Schultern und Arme

Setzen Sie sich stabil und aufrecht auf den Stuhl. Führen Sie die Hände vor dem Brustkorb zusammen und bewegen Sie die Ellenbogen langsam nach außen und wieder zurück. Achten Sie darauf, die Bewegung kontrolliert auszuführen und die Schultern locker zu halten. Diese Übung fördert die Beweglichkeit im Schultergürtel und unterstützt eine aufrechte Sitzhaltung.