



Hängematte

Rücken Sie ein wenig vom Schreibtisch nach hinten, sodass Sie Ihre Hände an der Tischkante ablegen können. Die Füße über Hüftbreite auseinanderstellen und den Oberkörper langsam nach vorne unten durchhängen lassen.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Die Hände bleiben dabei an der Tischkante. Wiederholen Sie die Übung 5 x.

ÜBUNG 3



ÜBUNG 1

Gestreckte Wirbelsäule 1

Legen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf, strecken Sie die Wirbelsäule ohne Kontakt mit der Rückenlehne und führen Sie die Ellbogen dabei weit nach hinten.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann die Spannung langsam lösen. Wiederholen Sie die Übung 5 x.



Rumpfdreher

Setzen Sie sich aufrecht, drehen Sie sich nach einer Seite und umgreifen Sie mit dem hinteren Arm die Rückenlehne. Mit der freien Hand ziehen Sie sich wenn möglich noch weiter in Drehrichtung.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam zurückdrehen. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte, linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 4

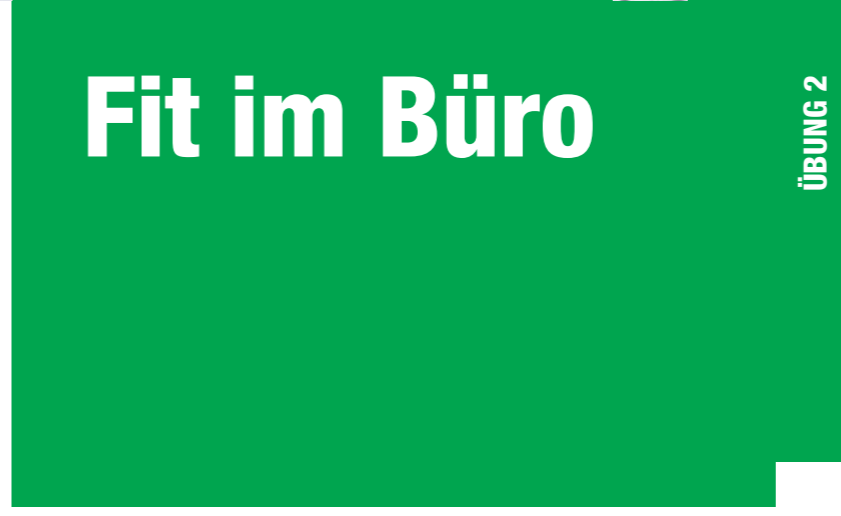
Ralf Otto, Physiotherapeut und Heilpraktiker
Tanja Otto, Wellnessmassseurin, NLP Trainerin
Ralf Regnery, Leitender Physiotherapeut Median Kliniken Daun

EifelWohl – GesundErleben
Ganzheitliche Schmerztherapie und Wellness
Rosenbergstraße 26 · 54550 Daun / Vulkaneifel
Telefon: +49 (0) 6592 934130
post@eifelwohl.de · www.eifelwohl.de



Mineralbrunnen Hermann Kreuter GmbH
54552 Dreis-Brück / Vulkaneifel
nuerburg-quelle.de

Theifoto: © fizkes - fotolia.com



ÜBUNG 2



Gestreckte Wirbelsäule 2

Führen Sie die Arme über den Kopf, legen Sie die Hände übereinander und strecken Sie die Arme in Verlängerung des Körpers nach oben hinten. Dabei legen Sie sich gegen die Rückenlehne.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann die Spannung langsam lösen. Wiederholen Sie die Übung 5 x.

Experten-Tipps von EifelWohl.de



ÜBUNG 5**Runder Rücken**

Setzen Sie die Füße soweit es geht auseinander, beugen Sie den Oberkörper nach vorne unten und nehmen Sie das Kinn zur Brust. Nun versuchen Sie mit den hängenden Armen soweit es geht unter den Stuhl zu kommen, um die Wirbelsäule so rund wie möglich zu machen.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung 5 x.

ÜBUNG 7**Hocke**

Stellen Sie sich hinter Ihren an den Schreibtisch angelehnten Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Armen an der Rückenlehne fest und gehen Sie soweit es geht in die Hocke. Halten Sie die Fersen dabei, wenn möglich, am Boden.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung 5 x.

ÜBUNG 9**Lange Wade**

Stellen Sie sich hinter Ihren an den Schreibtisch angelehnten Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Stellen Sie ein Bein nach hinten, die Ferse soll den Boden dabei noch berühren. Führen Sie mit dem vorderen Bein eine leichte Beugung aus, bis in der hinteren Wade ein Zug zu spüren ist.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 11**Lange Seite**

Stellen Sie sich hinter Ihren an den Schreibtisch angelehnten Stuhl, halten Sie sich mit einer Hand an der Rückenlehne fest und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Den freien Arm strecken Sie soweit es geht nach oben.

Diese Position 10 Sekunden halten. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte, linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 6**Halbmond**

Stellen Sie sich neben Ihren, an den Schreibtisch angelehnten, Stuhl. Legen Sie die dem Stuhl zugewandte Hand auf der Rückenlehne ab, führen Sie die andere Hand über Ihren Kopf und machen Sie dabei eine leichte Seitneigung Richtung Stuhl. Das äußere Bein kreuzen Sie über das innere.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte, linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 8**Ausfallschritt**

Stellen Sie sich hinter Ihren, an den Schreibtisch angelehnten, Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Armen an der Rückenlehne fest. Stellen Sie ein Bein weit nach hinten und führen Sie mit dem vorderen Bein eine Beugung bis max. 90° aus.

Diese Position 10 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte, linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 10**Langer Oberschenkel**

Stellen Sie sich hinter Ihren an den Schreibtisch angelehnten Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand an der Rückenlehne fest. Die andere Hand umgreift das angewinkelte Bein oberhalb des Fußes, das Knie soll wenn möglich Richtung Boden zeigen.

Diese Position 10 Sekunden halten. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel rechte, linke Seite je 5 x.

ÜBUNG 12**Liegestütze**

Stellen Sie sich ca. einen Meter hinter Ihren an den Schreibtisch angelehnten Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Führen Sie nun eine leichte Liegestütze aus, halten Sie den Oberkörper dabei möglichst gestreckt.

Versuchen Sie 3 x 5 Wiederholungen durchzuführen.