Bewegungstipps für zwischendurch

Med Uni Graz — Steiermärkische Krankenanstalten HELP

LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

Seitliche Nackendehnung



- linker Arm hängt locker nach unten,
- rechte Hand zieht den
- Kopf sanft zur rechten Schulter Dehnung spüren - nicht reißen!
- Seite wechseln

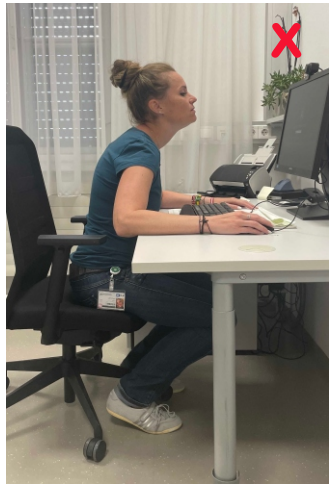
Schultermobilisation



abwechselndes Kreisen der Schultern und der Arme

Geierhals-Entlastungsübung





- aufrecht sitzen, Blick gerade aus
- Kinn langsam nach hinten schieben (Doppelkinn)
- Blick geradeaus halten

Beinmobilisation





- im Sitzen beide Füße parallel auf den Boden stellen
- abwechselndes Wippen der Fersen und Zehenspitzen

©Team AMD