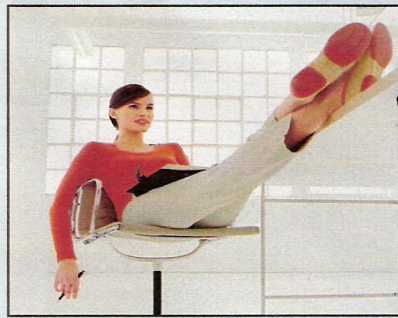




ATRIUMDOCS

Dres. med. Birgitt u. Michael Mertin

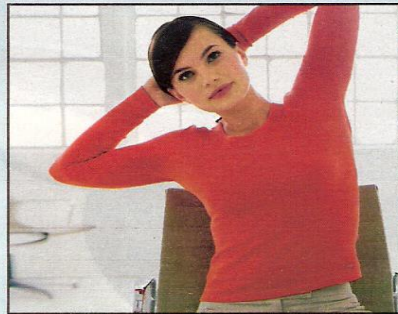
5 Büroübungen gegen Rückenschmerzen



1

IMMER WIEDER BEINE HOCH

Ideal um den Blutfluss anzuregen: Beide Beine einmal pro Stunde für ein bis zwei Minuten hoch lagern. Ebenso wirkungsvoll: kurz aufstehen, gerade hinstellen, Bauch anspannen und auf den Zehenspitzen vor- und zurückwippen



2

SCHÖN STRECKEN

Dehnt die kleinen Muskeln links und rechts der Wirbelsäule und streckt die seitliche Muskulatur: Hände hinter dem Kopf falten, Ellenbogen bleiben auf Höhe der Ohren. Nun den Oberkörper leicht zur Seite neigen, drei Atemzüge in dieser Position verharren. Seite wechseln



3

GANZ SANFT DEHNEN

Löst Verspannungen in den Schultern und dehnt die unteren Lendenwirbel: aufrecht hinstellen, Hände auf die Hüften legen, Kopf strecken. Nun die Ellenbogen hinten so weit wie möglich zusammenführen, dabei die Schultern vorsichtig zurückziehen



4

LOCKER AUS DER HÜFTE

Lockert und streckt den unteren Rücken und die Seiten: Das rechte Bein über das linke schlagen, dann langsam den Rumpf nach rechts drehen. Dabei an der Lehne festhalten. 30 Sekunden so bleiben, dann die Seite wechseln



5

KINN AUF DIE BRUST

Die beste Übung gegen Spannungskopfschmerz: Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen nach vorn ziehen und den Kopf einrollen. Das Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen. Wichtig: Dabei keinen Rundrücken machen!

Immer daran denken: Mehrmals pro Stunde die Sitzposition ändern, getreu dem Motto: „**Sitze wie Du willst, aber bewege Dich dabei!**“