

Übungsprogramm für Sitzende Tätigkeiten

Mehr Infos auf: www.physiotherapie-krebs.de

Hinweis für alle Übungen:

Die Übungen führen Sie idealerweise bei geöffneten Fenster durch und wiederholen diese 5 - 10 mal.

Sie werden sich deutlich frischer fühlen.



1

Sitz auf dem Stuhl: Füße fest auf dem Boden aufstellen, Knie und Hüfte sind 90° gebeugt, der Rumpf ist aufgerichtet, Schultern und Becken bilden eine Linie, Arme hängen locker runter

Heben Sie langsam beide Arme über den Kopf und dabei tief in den Bauch atmen

ca. 3 – 5 Sek.

Diese Position halten Sie etwa 3 Sek.

Nun langsam die Arme wieder absinken lassen und dabei ausatmen.

Ca. 4 – 6 Sek.



2

Bei aufrechter Körperhaltung drehen Sie den Kopf langsam nach rechts.

Anschließend langsam wieder zurück drehen.

Nun drehen Sie den Kopf zur linken Seite.

Dabei ruhig und gleichmäßig weiter atmen.



3

Sie halten sich mit der rechten Hand seitlich am Stuhl fest und drücken mit der linken Hand seitlich gegen den Kopf. Halten Sie diese Spannung für ca. 10 Sek.

Der Kopf darf sich nicht bewegen.

Lösen Sie nun diese Spannung und halten Sie sich nun mit der linken Hand am Stuhl fest und drücken mit der rechten Hand gegen den seitlichen Kopf. Auch diese Spannung sollten sie 10 Sek. Halten.



4

Heben Sie nun die Fersen vom Boden ab. Ihre Zehenspitzen dürfen den Bodenkontakt nicht verlieren. Halten Sie diese Spannung für 5 Sek. Und senken Sie dann die Fersen wieder ab. Nun heben sie die Zehenspitzen an. Ihre Fersen dürfen den Bodenkontakt nicht verlieren. Halten Sie diese Spannung für 5 Sek. Und senken Sie die Zehenspitzen dann wieder ab.



5

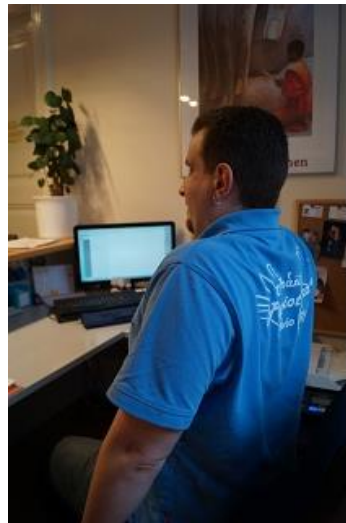
Heben Sie Ihre Arme seitlich in Schulterhöhe und drehen Sie den Rumpf langsam zur linken Seite. Halten Sie diese Spannung für 5 Sek. Und drehen Sie Ihren Rumpf wieder zur Mitte.

Nun Drehen Sie Ihren Rumpf zur rechten Seite. Die Arme sind immer noch in Schulterhöhe. Halten Sie diese Spannung ebenfalls für 5 Sek. Und drehen den Rumpf wieder zur Mitte.



6

Ziehen Sie beide Schultern Richtung Ohren und halten Sie diese Spannung für 5 Sek. Lassen Sie nun beide Schultern wieder sinken.



7

Kreisen Sie beide Schultern rückwärts und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Kreisen Sie nun beide Schultern vorwärts.

Kreisen Sie in beide Richtungen 10-mal und Sie werden eine Entspannung im Schultergürtel spüren.



8

Strecken Sie das linke Bein nach vorn und kreisen Sie es 10-mal linksherum. Stellen Sie das linke Bein wieder auf den Boden zurück und strecken Sie das rechte Bein nach vorn. Kreisen Sie das rechte Bein in der Luft ebenfalls 10-mal und stellen Sie es wieder auf den Boden.



9

Strecken Sie beide Beine lang und legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel. Schieben Sie beide Hände an den Beinen nach unten Richtung Füße und beugen Sie Ihren Oberkörper so weit nach vorn wie es Schmerzfrei möglich ist.

Ziehen Sie nun die Fußspitzen nach oben. Sie sollten nun ein Ziehen in den Waden und den Oberschenkelrückseiten spüren. Halten Sie diese Spannung für 10 Sek. und richten Sie sich langsam wieder auf.



10

Heben Sie das linke Bein an und führen Sie den rechten Ellenbogen Richtung linkes Knie. Ihr Knie und der Ellenbogen treffen sich vor dem Körper. Senken Sie das linke Bein und lassen Sie den rechten Arm wieder sinken.

Heben Sie nun das rechte Bein an und führen Sie den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Senken Sie nun das rechte Bein und lassen Sie den linken Arm wieder sinken.

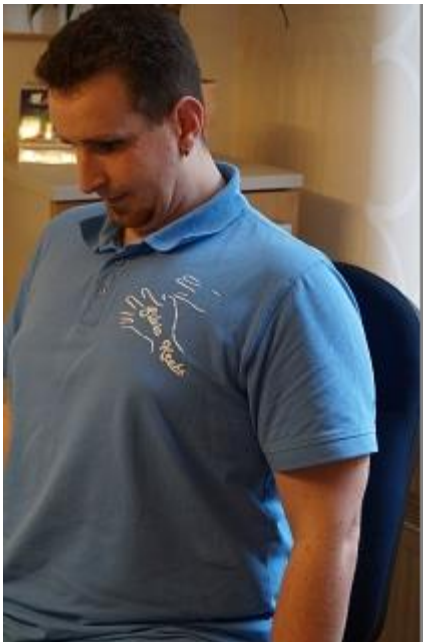


11

Neigen Sie Ihren Kopf nach vorn und achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt.

Wenn Sie ein leichtes Ziehen im Nacken spüren, atmen Sie 4-mal tief ein und aus. Lassen Sie den Kopf nun weiter absinken.

Führen Sie den Kopf nun wieder Langsam zurück.



12

Legen Sie beide Hände flach auf den Tisch und drücken Sie die Handflächen Richtung Fußboden. Heben Sie nun beide Beine vom Boden und halten diese Spannung für 5 Sek. Senken Sie nun beide Beine wieder langsam ab. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus.

