

September 2024 – Dehnübungen im Sitzen für den Arbeitsplatz

Übung 1: Seitliche Dehnung

Setze dich bequem aufrecht hin und lege die rechte Hand locker auf den Stuhl oder das rechte Bein. Hebe den linken Arm über den Kopf und beuge dich langsam zur rechten Seite. Spüre die Dehnung entlang der linken Körperseite. Halte die Position für ein paar Atemzüge, atme tief ein und aus, und kehre dann zur Mitte zurück. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Übung 2: Drehung

Setze dich aufrecht hin und strecke die Wirbelsäule lang. Drehe den Oberkörper langsam nach rechts, lege die linke Hand auf das rechte Knie und die rechte Hand hinter dir auf den Boden oder den Stuhl. Halte die Position kurz, atme tief ein und aus, und kehre dann zur Mitte zurück. Wiederhole die Drehung zur anderen Seite.

Übung 3: Katze-Kuh

Sitze aufrecht auf einem Stuhl. Beim Einatmen, wölbe den Rücken leicht nach vorne (Hohlkreuz), während du den Kopf sanft hebst (Kuh-Position). Beim Ausatmen, runde den Rücken, ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule und senke das Kinn zur Brust (Katzen-Position). Führe die Bewegungen langsam und fließend im Wechsel aus.

Übung 4: Vorwärtsbeuge

Setze dich aufrecht auf den Stuhl und stelle die Füße flach auf den Boden. Atme tief ein, und beim Ausatmen beuge dich langsam nach vorne, die Arme entspannt Richtung Boden hängen lassen. Spüre die Dehnung im Rücken und in den Schultern. Halte diese Position für einige Atemzüge und richte dich dann langsam wieder auf.

Übung 5: Brustöffner

Setze dich aufrecht hin und verschränke die Finger hinter dem Rücken. Strecke die Arme nach unten, hebe sanft die Brust und ziehe die Schulterblätter zusammen. Spüre, wie sich der Brustkorb öffnet und die Schultern dehnen. Halte die Position für einige tiefe Atemzüge und löse dann langsam die Hände.

Übung 6: Knielift

Setze dich aufrecht hin und stelle die Füße flach auf den Boden. Hebe ein Knie zur Brust, halte das Schienbein oder den Oberschenkel, und ziehe es sanft näher an den Körper. Spüre die Dehnung im unteren Rücken und Gesäß. Halte diese Position für ein paar Atemzüge und senke das Bein dann wieder ab. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 7: Handgelenksdehnung

Strecke einen Arm nach vorne aus, Handfläche nach oben. Greife sanft mit der anderen Hand die Finger und ziehe sie leicht nach hinten, um das Handgelenk zu dehnen. Halte die Dehnung kurz, entspanne dann und wechsle die Seite. Achte darauf, nicht zu stark zu ziehen – die Dehnung sollte angenehm sein.

Übung 8: Fußkreisen

Setze dich aufrecht hin, stelle die Füße flach auf den Boden, und hebe dann einen Fuß leicht an. Beginne, den Fuß langsam im Uhrzeigersinn zu kreisen, dann in die entgegengesetzte Richtung. Diese Übung fördert die Durchblutung in den Beinen und hilft, die Knöchel zu mobilisieren. Wiederhole die Übung mit dem anderen Fuß.