

Einseitige Belastungen wie langes Sitzen oder Stehen am PC führen oft zu Verspannungen und Schmerzen in der Rücken- und Nackenmuskulatur.

Durch regelmäßiges Aufstehen, Streckung/Drehung/Seitneigung der Wirbelsäule, Dehnungen und einen guten Trainingszustand können Sie diese Beschwerden vorbeugen bzw. lindern und beseitigen.

- Stehen Sie z. B. beim Trinken immer auf um das belastende Sitzen zu unterbrechen!
- Telefonieren Sie im Stehen!
- Benützen Sie immer die Treppe!
- Strecken Sie regelmäßig ihren Körper!
- Entlasten Sie ihre Augen und schauen Sie öfters mal aus dem Fenster
- Achten Sie auf einen aktiven Lebensstil und guten Trainingszustand

Kontrollieren Sie sich eventuell auch bei folgenden Situationen im Alltag, ob Sie sich einseitig belasten und wechseln Sie öfters Seite oder Position.

- Sitzen Sie öfters nach links/rechts geneigt?
- Klemmen Sie beim Telefonieren den Hörer zwischen Schulter und Ohr ein?
- Steht ihr PC bzw. Fernseher zu Hause gerade vor Ihnen?
- Tragen Sie Laptop-Tasche/Einkäufe immer auf einer Seite?
- Sitze ich zu Hause auch die meiste Zeit?

Auf der Rückseite finden Sie eine Übersicht über verschiedenen Dehnungsübungen um einen Ausgleich zur sitzenden Position zu haben.

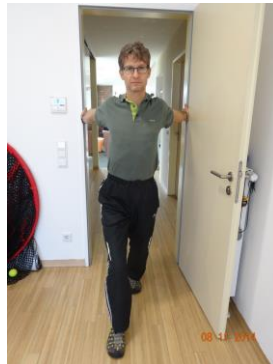
Die Dehnungen sollten 10-30 sec gehalten und 2-3x wiederholt werden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team der bgm brummer!

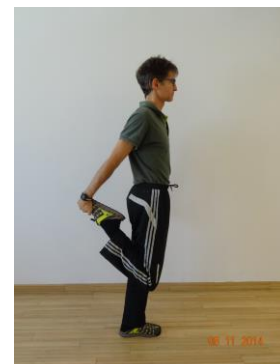
Dehnungsübungen



Schultermuskulatur



Brustmuskulatur



Oberschenkelvorderseite



Nackelmuskulatur



Unterarmmuskulatur



Lockerung Nacken/Rücken



Ausgleichsübung Sitzen I



Ausgleichsübung Sitzen II

!Bitte achten Sie darauf, dass Sie während der Dehnübungen ein Ziehen verspüren, welches als angenehm empfunden wird!