



ERGONOMIE-GUIDE FÜR SCHMERZFREIES
ARBEITEN BEI SITZENDEN TÄTIGKEITEN



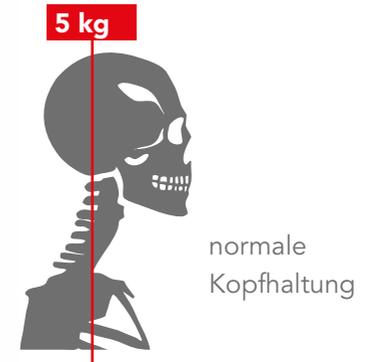
SITZKRIEGER
WIR ERKLÄREN DEM SITZEN DEN KRIEG



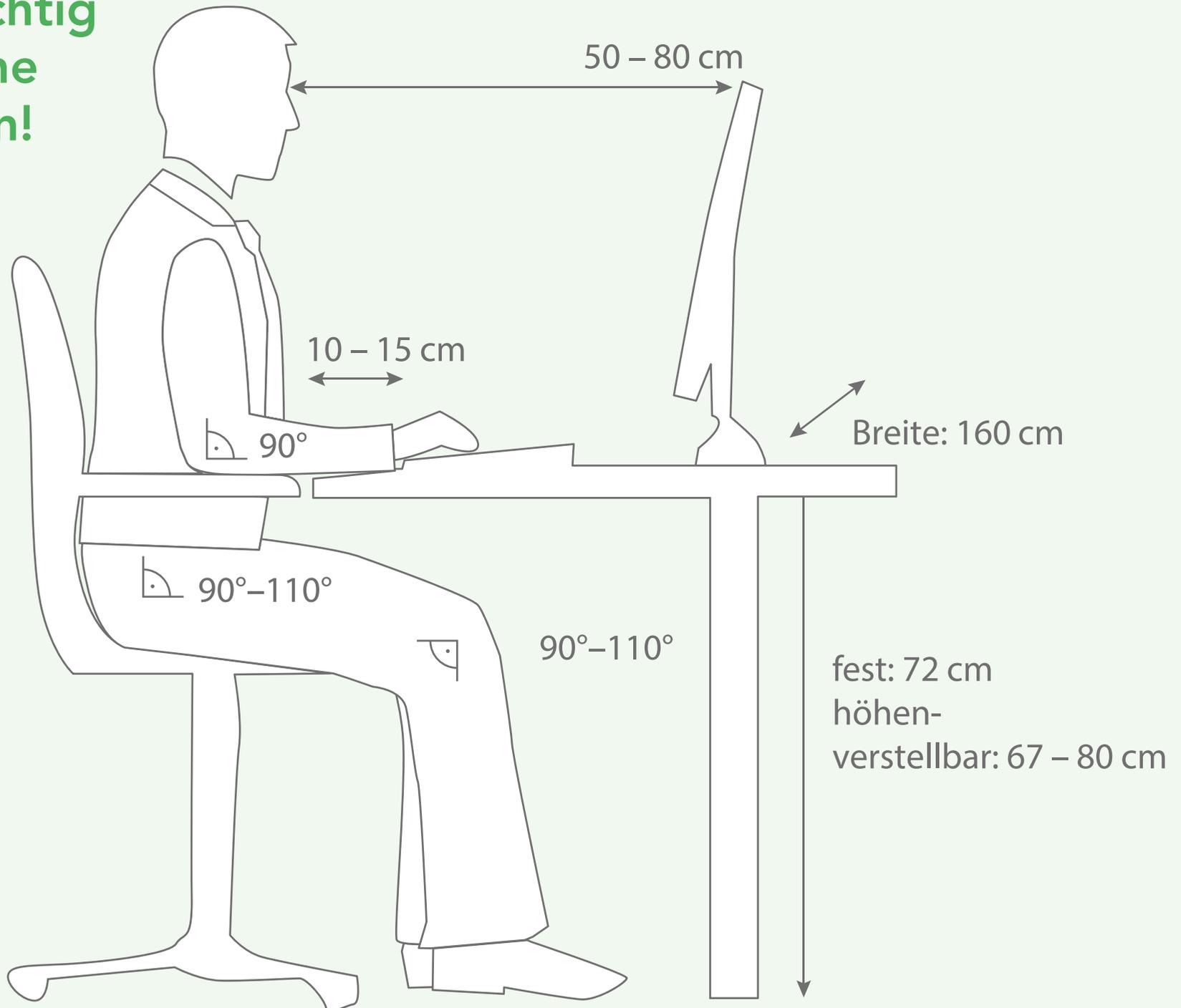
Sitzen und dessen Folgen



Die Folgen von PC- und Handy-Konsum



Endlich richtig Sitzen ohne Schmerzen!



Rotieren Sie,
so viel Sie
können!



Die 5 besten Ausgleichsübungen gegen Schmerzen im Hals-/Nackенbereich

Dehnung Nackenmuskulatur



Warum: Lockert und dehnt den Hals-/Nackenbereich.
Bewegung: Kopf zur Seite neigen, gegenüberliegende Hand Richtung Boden schieben und 30 sec. pro Seite halten.
Variation: Kinn nach hinten schieben, Kopf nach links und rechts / oben und unten bewegen.

BWS Rotation



Warum: Hält die Brustwirbelsäule beweglich.
Bewegung: Hände an die Schläfen, mit der Ausatmung den Oberkörper zur Seite drehen, dabei das Becken möglichst stabil halten; ca. 5 Mal zu jeder Seite drehen.

Handgelenksmobilisation



Warum: Mobilisiert die Handgelenke/ Schultern und beugt dem Mausellenbogen vor.
Bewegung: Dehnung ca. 50 sec. halten.

Wirbelsäule



Warum: Mobilisiert die komplette Wirbelsäule.
Bewegung: Hände greifen ineinander, Streckung nach vorne, oben, Beine umschließen und maximal rund werden. Jede Position 10-15 sec. halten.

Armkreisen



Warum: Mobilisiert die Schulter- und Brustmuskulatur.
Bewegung: Arme 5 Mal über vorn und 5 Mal über hinten kreisen (auch mit Hilfsmittel wie Stab, Terra-band möglich).