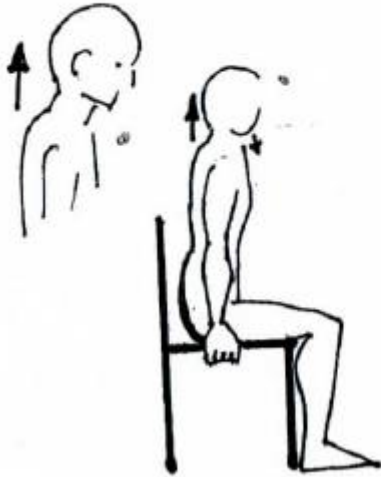


## Übungen mit dem Stuhl

Ü 1

Hochwachsen

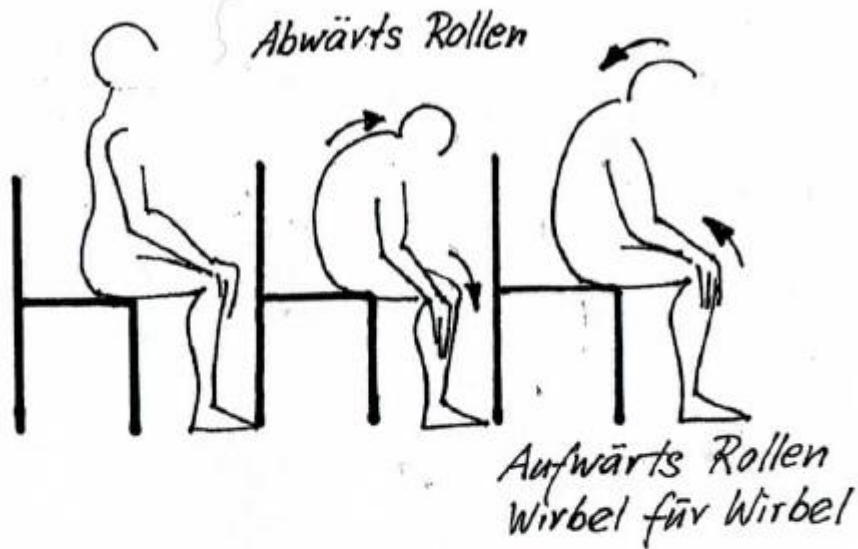


Nacken Lang

### Ü1: Hochwachsen

Im Sitz auf dem Stuhl, stehen beide Füße flach auf dem Boden. Halten Sie sich mit den Händen an der Sitzfläche ihres Stuhles fest. Die Arme liegen eng am Körper. Ziehen sie mit der Armkraft die Sitzfläche hoch und spannen Sie das Gesäß nach unten. Die Schultern fallen nach hinten unten. Der Nacken ist lang, das Kinn bewegt sich leicht in Richtung Brustbein. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge.

# Ü 2



- Ü2: **Abrollen**  
Bewegen Sie sich mit dem Stuhl vom Schreibtisch weg. Sitzen Sie auf der vorderen Hälfte ihres Stuhles. Die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln. Spüren Sie noch einmal die Aufrichtung des Körpers aus der ersten Übung ohne den Zug der Hände. Gleiten Sie dann mit den Händen über die Knie an der Seite der Unterschenkel zu den Schuhspitzen. Der Blick folgt den Händen. Rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel wieder hoch in die Sitzposition.

Ü3



im Sitzen  
oder Stehen

Räkeln und Dehnen

---

Ü3: **Räkeln und Dehnen**  
Bei dieser Übung dürfen Sie sich im Sitzen oder Stehen nach Herzenslust in alle Richtungen räkeln und strecken. Die Bewegung bis in die Fingerspitzen ausdehnen.

Ü4



### Dreh-Sitzen

Ü4: **Dreh-Sitzen**

Nehmen Sie wieder den aufgerichteten Sitz aus der zweiten Übung ein. Die linke Hand wandert zur Außenseite des rechten Knies. Mit der Bewegung zieht die rechte Hand am Oberschenkel entlang zum rechten Beckenrand. Das rechte Knie drückt in die linke Hand. Der Oberkörper dreht sich zur rechten Seite. Mit dem Kopf wandert der Blick über die rechte Schulter nach hinten. Lösen Sie die Verwirrung und kommen in die Ausgangsposition zurück.

Seitenwechsel - die rechte Hand bewegt sich zum linken Knie und legt sich auf die Außenseite des linken Knies. Das linke Knie drückt gegen die rechte Handinnenfläche. Der Kopf dreht sich über die Schulter nach hinten links. Der Blick schweift so weit es geht. Nehmen Sie das ganze Blickfeld wahr.

# Ü5



*den oberen Rücken entspannen*

---

## Ü5: **Den oberen Rücken entspannen**

Nehmen Sie wieder den aufgerichteten Sitz aus der zweiten Übung ein. Heben Sie die Arme auf Brusthöhe an und legen Sie die Hände aufeinander. Die Handflächen vom Körper wegdrehen (Daumen zeigen nach unten). Hände nach vorn schieben. Kopf nach vorne-unten sinken lassen. Die Dehnung zwischen den Schulterblättern spüren und genießen.

Ü6



Handgelenke kippen

Ü6: **Die Handgelenke entlasten**

Im Sitzen oder Stehen die Hände zur Faust ballen. Strecken Sie nun die Arme nach vorn oder oben aus. Die Handgelenke nach vorn klappen und die Dehnung über den Handrücken spüren.

# Ü7

Handgelenke



Abstand halten bitte

**Ü7: Abstand halten bitte**

Nehmen Sie wieder die aufgerichtete Sitzposition ein. Heben Sie die Arme zur Seite in die waagerechte Position. Klappen Sie in den Handgelenken die Hände hoch, so dass die Finger zur Decke zeigen. Stellen Sie sich vor, Sie berühren mit den Hand(innen)flächen eine Wand auf jeder Seite und drücken Sie jetzt die Wände nach außen. Achten Sie auf den unteren Rücken und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Lassen Sie die Spannung los und die Arme so langsam wie möglich nach unten sinken.

Ü8



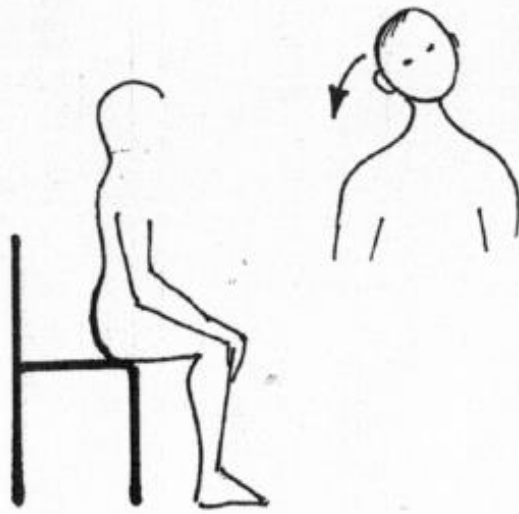
*Schulterkreisen rückwärts*

**Ü8: Die Schultern lockern**

Nehmen Sie den aufgerichteten Sitz aus der zweiten Übung ein. Schauen Sie nach vorn und lassen Sie den Atem entspannt fließen. Nun die Schultern rückwärts kreisen.



Ü9



Kopf seitneigen

---

Ü9: **Die Nackenmuskulatur dehnen**

Nehmen Sie den aufgerichteten Sitz aus der zweiten Übung ein. Schauen Sie nach vorn und lassen Sie die Schultern entspannt nach unten sinken.

Neigen Sie den Kopf zur Seite, so dass das Ohr Richtung Schulter zieht. Zur anderen Seite wiederholen.