

# Allgemein kräftigende Grundübungen

## **Bürostuhldehnung**

Trainieren Sie Ihre Rumpfbeweglichkeit auch im Büro und unterwegs!

Was Sie dazu benötigen, sind etwas Zeit und einen Stuhl ohne Rollen.



- Setzen Sie sich so hin, dass die Füße leicht gegrätscht auf der Erde stehen und Ihr Rücken an der Lehne anliegt.
- Strecken Sie sich im Rücken bewusst nach oben und beginnen Sie, sich ausatmend im Oberkörper nach links drehen.
- Ergreifen Sie mit der rechten Hand die linke Stuhllehne und drehen Sie den Rumpf durch zusätzlichen Armzug maximal weit nach links.
- Suchen Sie mit den Augen einen Fixpunkt an der Wand und versuchen Sie ihn beim nächsten Mal weiter nach links zu verschieben.
- Einatmend geht es zurück in die Ausgangsstellung, bevor Sie die Dehnung nach rechts durchführen. Wiederholen Sie alles zu jeder Seite 4- bis 5-mal.

**Füße bitte am Boden und den unteren Rücken fest an der Lehne lassen!**