

„Sitzen ist das neue Rauchen – Deine 6 Break-Outs“

– mehr Energie & weniger Verspannung –
– aufstehen • durchatmen • aktiv bleiben –



Schulterkreisen + tiefe Atmung

- 🎯 Löst Spannungen & beruhigt.
- 👤 10x nach hinten kreisen, dann nach vorne
- 💡 Bewusst tief ein- und ausatmen.

- ## Schulteröffner an der Wand
- 🎯 Öffnet Brust & Schultern
 - 👤 Hände an Wand, leicht nach vorne lehnen, Brust bewusst öffnen
 - 💡 10 Sek. Halten – dann mindestens 5x wiederholen



Beinheber unter dem Schreibtisch

- 🎯 Aktiviert Hüft- und Oberschenkelmuskulatur
- 👤 Ein Bein gestreckt anheben, 5 Sek. Halten
- 💡 10 Wiederholungen je Seite



Sitz-Twist (Drehsitz)

- 🎯 Mobilisiert Rücken & Brustwirbelsäule
- 👤 Im Sitzen Oberkörper zur Seite drehen
- 💡 5 tiefe Atemzüge je Seite



Hand-Stretch für Maus- & Tastaturhände

- 🎯 Entlastet Unterarme & Handgelenke
- 👤 Handfläche nach vorn strecken, sanft ziehen
- 💡 8 Sek. je Seite

Mini-Squat am Bürostuhl

- 🎯 Kräftigt Beine & Kreislauf
- 👤 Aus dem Sitz leicht abheben, 3 Sek. Halten
- 💡 10 Wiederholungen



- 🕒 Gesamtdauer: ca. 5-10 Minuten
- 🔄 Wiederholungen: Mach alle 60 Minuten eine Mini-Pause – Dein Körper wird es Dir danken!
- ♥ Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!