MYBACKHURTS.APP

ja, jetzt gleich.

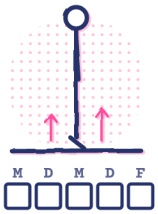
STEH AUF. MACH DIE HIER.

Übungen für den Platz neben deinem Schreibtisch. Kleb das an deinen Bildschirm.

STUHL-KNIEBEUGE

10 WDH.

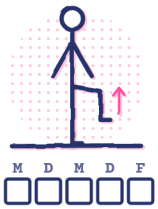
Nach hinten Richtung Stuhl sinken, aufrichten.



WADENHEBEN IM STAND

15 WDH.

Auf die Zehenspitzen, dann langsam runter.



MARSCHIEREN IM STAND

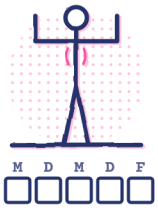
20 WDH.

Knie hoch, Arme schwingen, eine Seite nach der anderen.

ARMKREISEN

10 WDH.

Arme zur Seite, kleine Kreise, jedes Mal etwas größer.



BRUSTÖFFNER

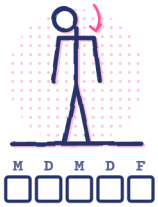
20 S

Arme hoch wie ein Torpfosten, Schulterblätter zusammendrücken, 20 Sekunden halten.

SCHULTERHEBEN

12 WDH.

Schultern zu den Ohren, dann fallen lassen.



SEITLICHE NACKENDEHNUNG

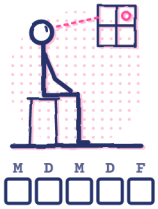
15 S PRO SEITE

Ohr zur Schulter, 15 Sekunden pro Seite.

HANDGELENK- & UNTERARMDEHNUNG

15 S PRO SEITE

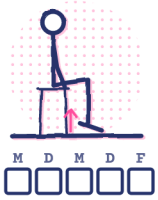
Arm raus, Finger hoch, mit der anderen Hand sanft zurückziehen. 15 Sekunden pro Seite.



20-20-20-AUGENPAUSE

20 S

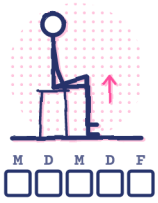
Schau 20 Sekunden lang auf etwas weit Entferntes. Blinzeln ist erlaubt.



WADENHEBEN IM SITZEN

15 WDH.

Fersen hoch, Fersen runter, ohne vom Stuhl aufzustehen.



MARSCHIEREN IM SITZEN

20 WDH.

Sitz aufrecht und heb ein Knie, dann das andere.

Kein medizinischer Rat. Bewege dich sanft, hör auf, wenn etwas wehtut.

mybackhurts.app