

Ausgleichsübung fürs Büro 1: **Nervenmobilisation Schulter-Arm-Partie**



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht,
Zeigefinger und Daumen bilden jeweils
einen Kreis.
Ellenbogen nach vorne oben bewegen,
die Kreise um die Augen legen, die rest-
lichen Finger am Kinn.



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Ausgleichsübung fürs Büro 2: Kräftigung seitliche Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Handfläche an die Wange legen. Mit der Handfläche sanft gegen den Wangenknochen drücken, den Wangenknochen sanft in die Handfläche drücken. **Spannung 10–15 Sekunden halten, pro Seite 3–5 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.**



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Ausgleichsübung fürs Büro 3: **Beweglichkeit Schultern – Brustwirbelsäule**



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Hände an die Ellenbogen.

Mit den Armen eine liegende Acht beschreiben, den Kopf ruhig halten, nur die Schultern und den Oberkörper sanft mitbewegen.

3–5 × wiederholen, in beide Richtungen kreisen.



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Ausgleichsübung fürs Büro 4: Kräftigung vordere Halsmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper und Kopf aufrecht, Hände übereinander legen. Hände mit dem Handrücken von vorne gegen die Stirn legen. Hände sanft gegen die Stirn drücken, Stirn sanft gegen die Hände drücken.

**Spannung 10–15 Sekunden halten,
3–5 × wiederholen**



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Ausgleichsübung fürs Büro 5: Dehnung Unterarmmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Arm nach vorne strecken, die Handfläche zeigt nach oben. Die Hand greifen und die Hand nach unten ziehen, Handfläche zeigt nach vorne.

2 × pro Seite 15–20 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.