

**Langes Sitzen macht krank und schneller alt.  
Ich tue etwas dagegen!**

Südring 180  
D-42579 Heiligenhaus  
Telefon 0 20 56.59454-13  
Telefax 0 20 56.59454-14  
anmeldung@villa-nonnenbusch.de  
www.villa-nonnenbusch.de

## Mein tägliches Ausgleichsprogramm

Ich wechsele häufig meine Sitzhaltung:

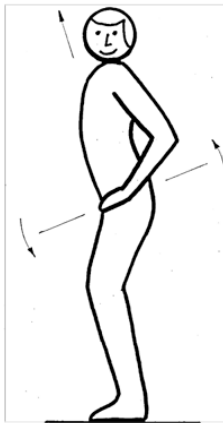
Vordere Sitzhaltung



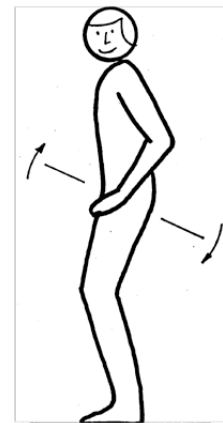
mittlere Sitzhaltung



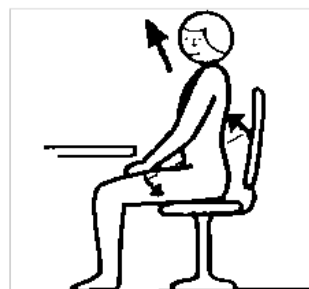
Hintere Sitzhaltung



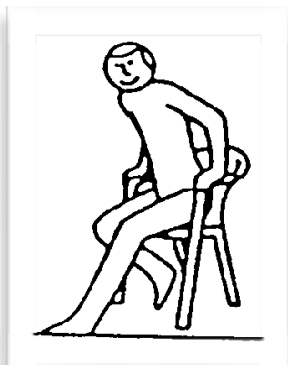
Ich kontrolliere jede halbe Stunde meine Haltung: Ich kippe mein Becken weit nach vorne und nach hinten, indem ich den Po weit herausstrecke und dann nach vorne schiebe. Ich pendele einige Male hin und her, um die günstige Mittelstellung zu finden.



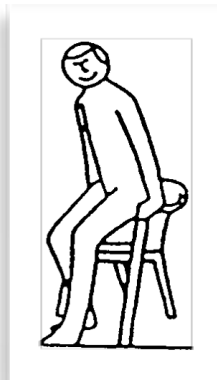
Alle 15 Minuten richte ich mich 3x im Sitzen auf, indem ich das Brustbein so nach oben strecke, als wenn jemand mich mit einem Seil nach oben ziehen würde, dabei kippe ich das Becken leicht nach vorne. Die Füße werden bequem etwas nach außen abgestellt.



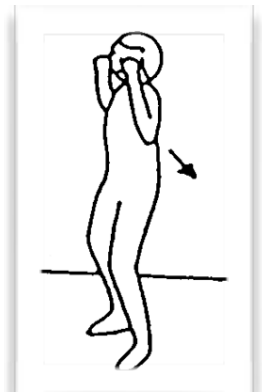
Im Sitzen ziehe ich jetzt beide Schultern bei gebeugten Ellbogen nach hinten unten. Dabei drücke ich das Kinn soweit wie möglich nach hinten (wie ein Doppelkinn). Ich ziehe das Brustbein nach oben, den Bauch ein und bewirke so eine spürbare Spannung der gesamten Rumpfmuskulatur. Damit strecke ich meine Wirbelsäule und trainiere gleichzeitig meine Rumpfmuskulatur.



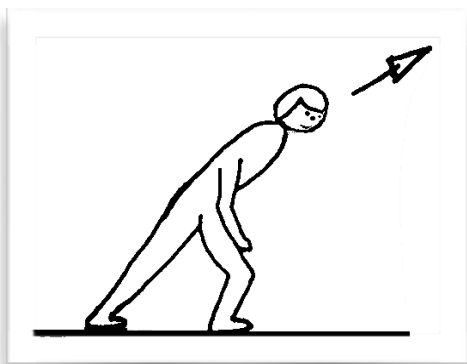
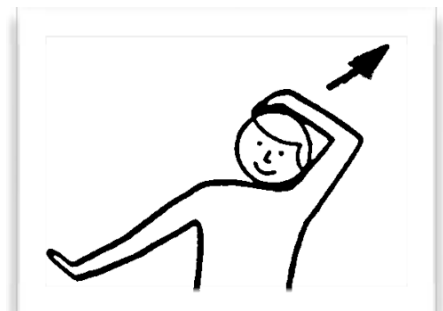
Nach einem längeren Schriftsatz oder Diktat - spätestens jede halbe Stunde - stehe ich richtig auf.



Dann führe ich die Streckübung der Wirbelsäule im Stehen durch. Die Knie sind leicht gebeugt, der Po fest angespannt.



Ich fasse mit der rechten Hand über den Kopf zum linken Ohr. Dann ziehe ich den Kopf vorsichtig nach rechts und strecke dabei den linken Arm fest vom Körper weg. Anschließend übe ich die Gegenseite. Jeweils 7 Sekunden halten!



Jetzt dehne ich meine Beinmuskulatur, die durch das lange Sitzen verkürzt ist, anschließend dehne ich die Brustmuskulatur: Die Arme nach hinten ziehen, erst zeigen die Handflächen nach hinten, dann nach vorne. Wieder 7 Sekunden halten!

