



Exklusiv für Abonnenten:

Rabatte bei GRAVIS – neu in der sh:z-Vorteilswelt!

Im Rahmen unserer Kooperation mit GRAVIS, einem führenden Anbieter von Apple-Produkten und einer Vielzahl von Zubehör rund um das Thema digitale Medien, bieten wir Ihnen ab sofort exklusive Rabatte im Abonnenten-Vorteilsshop an. Als Abonnent der gedruckten Zeitung (Mo.-Sa.) oder von Digital-Premium erhalten Sie **bis zu 30 % Rabatt auf Zubehör** für Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer.

Stöbern Sie im neuen Vorteilsshop und entdecken Sie viele Produkte – exklusiv für Sie rabattiert. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einkaufen!

GRAVIS



Gleich reinschauen und Rabatte sichern:
www.mein.shz.de/vorteilswelt

Rundum vital *Büro-Gymnastik*



Rundum vital

Büro-Gymnastik

Bewegung für Vielsitzer

Text: Julia Voigt · Fotos: Michael Staudt
Grafik: Verena Jensen



Seit zwei Jahrzehnten ist **Kirsten Langecker** mit Leib und Seele Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie. Ihre Praxis im Herzen der Stadt Flensburg ist ein Ort zum Wohlfühlen. Gearbeitet wird immer ganzheitlich, denn für Kirsten Langecker bilden Seele und Körper eine Einheit. Eine Herzensangelegenheit ist ihr das Thema „zu langes und verkehrtes Sitzen“. Für unsere Leserinnen und Leser hat die Fachfrau einfache, aber effektive Übungen für Vielsitzer zusammengestellt.

1 Windmühle ◀

Die Arme nacheinander wie beim Rückenschwimmen nach hinten schwingen. Dabei die Wirbelsäule mitdrehen.

2 Sitzen am Tisch ▼

Die Wirbelsäule und das Becken aufrichten. Die Knie und die Ellenbogen über 90 Grad positionieren. Eine leichte Vorbeugung des Oberkörpers durch Drehung in der Hüfte und die Schultern dabei locker lassen (!). Immer frontal zu Bildschirm & Co. sitzen. Bei Bewegung den ganzen Körper drehen.

3 Dehnen der Schulterheber ◀

Hier steht man aufrecht, die Schulterblätter werden nach unten gezogen und die Hände streben Richtung Decke. Die rechte und linke Hand abwechseln.

5 Die 100 Mal am Tag-Übung ▶

Die Knie bleiben locker, die Wirbelsäule ist aufrichtet. Soweit es geht das Brustbein heben. Arme und Handflächen gestreckt nach außen drehen und die Schulterblätter Richtung Hosentasche strecken. Achtung: Schultern nicht nach hinten sondern nach unten ziehen! Zwei Atemzüge halten, 100 Mal am Tag wiederholen.

4 Dehnung des Hüftbeugers ▲

Nach hinten zum Fuß greifen. Die Knie auf gleicher Höhe halten, das Gesäß anspannen und aufrichten. Für die leichtere Alternative zum Hosenbein greifen.

6 Beckendehnung ◀

Ein Bein über das andere schlagen und ins Hohlkreuz gehen. Mit geradem Rücken nach vorne kippen. Einmal links und rechts wechseln.

7 Rücken, Knie und Kreislauf ▲

Die Knie und Füße nach außen drehen und beugen, während das Gesäß mit geradem Rücken (mit „Entenpo“) nach hinten geschoben wird. Die Arme im Halbkreis seitlich nach vorne bringen.

8 Schulterkreisen ◀

Mit den Schultern rückwärts kreisen (nicht vorwärts). Entweder gleichzeitig oder nacheinander. Am Tag immer wieder zwischen-durch wiederholen.