

„Perückenklau“ (Rumpfseitbeuge)

Ausgangsstellung: Sitz auf Bürostuhl, 1 Hand stützt auf der Stuhlfläche ab:

- Gegenarm über den Kopf führen, möglichst strecken, einige Sekunden halten, zurück, wechseln
- 10 Mal wiederholen



Variante 1: Stabiler Stand, Arme hängen locker herab:

- Rumpfseitbeugen und mit einer Hand am Oberschenkel abstützen, dann Gegenarm über den Kopf führen, möglichst strecken, einige Sekunden halten, zurück, wechseln
- *Achtung:* erst den oberen Arm herunternehmen, dann aufrichten



Wirkung

Dehnung der seitlichen Rumpf- und der Schultermuskulatur



Achtung

Unbedingt am Oberschenkel (Stuhl) abstützen, da sonst starke Hebelbelastung, unbedingt oberen Arm zuerst herunternehmen, langsame Bewegungsausführung

(Text und Bilder aus: M. Just, „Fitnessoase Arbeitsplatz“, Diavolo-Verlag Forchheim, 2008, sowie aus „Körperschule für das Pflageam“, Schlütersche Verlag, 2002, mit freundlicher Genehmigung.)