



Vivid-os Rundum Gesund

Vivid-Os Rundum Gesund

Wesereschstr. 37 - 49084, Osnabrück, Deutschland

Telefon 0541-44047047

e-mail info@vivid-os.de

Für

Trainingsbeginn

15.03.2025



©Physiotools

Verbesserung der Nackenhaltung

Liegen Sie auf dem Rücken. Die Füße sind auf dem Boden aufgestellt. Senken Sie das Kinn, indem Sie die Halsvordermuskulatur anspannen und gleichzeitig den Nacken lang machen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal.



©Physiotools

Rückenlage.

Den Hinterkopf gegen den Boden drücken und gleichzeitig das Kinn anziehen ("Kopfnicken"), bis ein Dehngefühl im oberen Halswirbelsäulenbereich entsteht. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©Physiotools

Bauchlage.

Das Kinn Richtung Brustbein ziehen und den Kopf anheben, bis die Nase 1cm über der Unterlage ist.

Die Stellung 3 Sekunden halten. Wieder entspannen.

10 mal wiederholen.



©Physiotools

Aufrecht stehen.

Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach außen drehen, und von der Schulter her Richtung Boden schieben, während sich der Kopf zur Gegenseite neigt. Das Dehngefühl 20-30 Sekunden aushalten.

3 mal je Seite wiederholen.



©Physiotools

Stehen oder sitzen Sie. Legen Sie die Finger auf Ihre Schultern.

Rollen Sie die Schultern zurück.

20 mal wiederholen.



©Physiotools

Stabile Sitzposition

In der Mittelposition befinden sich Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie. Das Kinn ist ebenso in der Mittelposition und nicht vorgeschoben. Nacken, oberer Rücken und unterer Rücken sind natürlich gewölbt. Die Haltung ist entspannt.

Wechseln Sie die Sitzposition häufig, und stehen Sie regelmäßig auf.



©Physiotools

Erkennen der Sitzposition (Extreme)

Überprüfen Sie, ob sie die Angewohnheit haben, über längere Zeiten in extremen Sitzpositionen zu arbeiten. Ist der Kopf vorgeschoben, der Rücken gerundet oder zu stark durchgedrückt. Wie fühlt sich das lange Arbeiten in einer solchen Haltung im Nacken, den Schultern, dem unteren Rücken an? Wie fühlt es sich an, in unterschiedlichen Sitzpositionen zu sprechen oder zu schlucken?



©Physiotools

Nackenhaltung erkennen im Stand

Finden Sie heraus, ob Sie die Angewohnheit haben, Nacken und Rücken beim Stehen in Extrempositionen zu halten. Wie fühlen sich Nacken und Rücken an, wenn sie voll durchgestreckt sind? Und wie fühlen sie sich an, wenn Kopf und Nacken nach vorne geschoben sind? Finden Sie die neutrale Mittelstellung des Nackens?



Trainingsprogramm

Tag der Rückengesundheit Nacken / Tipps

Vivid-os Rundum Gesund

Vivid-Os Rundum Gesund

Wesereschstr. 37 - 49084, Osnabrück, Deutschland

Telefon 0541-44047047

e-mail info@vivid-os.de

Für

Trainingsbeginn

15.03.2025



©Physiotools

Haltungskontrolle Körper und Kopf

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander, und halten Sie die Arme waagrecht vor sich. Machen Sie den Rücken lang, und strecken Sie die Hüfte.

Führen Sie Kinn und Kopf erst nach vorne und oben. Ziehen Sie das Kinn dann an, und machen Sie den Nacken lang. Bringen Sie den Kopf zum Schluss in die Mittelstellung. Sie können sich auch mit geschlossenen Augen auf die Positionen und Bewegungen konzentrieren.



©Physiotools

Arbeiten am Computer im Stehen

Stellen Sie den höhenverstellbaren Tisch auf Ellbogenhöhe ein. Dies bedeutet, dass im aufrechten Stand die Ellbogen auf 90 Grad angewinkelt und dicht am Körper gehalten werden und die Unterarme leicht auf der Tischoberfläche aufliegen. Die Geräte und das Zubehör auf der Arbeitsfläche werden in geeignetem Abstand platziert.

Platzieren Sie die Maus neben die Tastatur oder nutzen Sie eine in die Tastatur integrierte Maus. Die Tastatur befindet sich direkt vor Ihren Händen, sodass Sie mit geraden und auf die Arbeitsfläche gestützten Handgelenken arbeiten können. Der Bildschirm hat die richtige Höhe, wenn Ihr Blick direkt auf den oberen Teil fällt.