

Übungen während des Sitzens

Exercises during sitting



Ausgangsposition bei allen Übungen:
Sitzen Sie aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße stehen auf dem Boden.

Führen Sie die Übungen jeweils 2-3 Mal für 20-30 Sekunden lang aus.

Blieben Sie bei den Übungen stabil im Oberkörper, heben Sie das Brustbein leicht an und ziehen Sie die Schulterblätter tief. Nach den Übungen auf eine gute Körperhaltung achten, d.h. mit gehobenem Brustbein sitzen.

Wichtig:

Brechen Sie die Übung bei Schmerzen sofort ab.
Bei Fragen zur Durchführung der Übungen oder Problemen vor, während oder nach dem Training konsultieren Sie bitte Ihren Physiotherapeuten oder Arzt.
Befolgen Sie die Anweisungen der Gebrauchsanleitung.

Starting position for all exercises:
Sit upright, legs open to hip width, feet standing on the floor.

Perform the exercises 2-3 times each for 20-30 seconds.

Stay stable in the upper body during the exercises, lift the sternum slightly and pull the shoulder blades deep. After the exercises, ensure a good posture, i.e. sit with the breastbone raised.

Important:

Stop the exercise immediately if you feel pain.
If you have any questions or problems before, during or after the exercise, please consult your physiotherapist or doctor.
Follow the instructions in the user manual.