2 Minuten für Ihren Nacken.

Vier Kraftübungen für zwischendurch, je 30 Sekunden. Möglichst jeden Tag.

1 → 2 → 3 → 4 JE 30 S = 2 MIN.

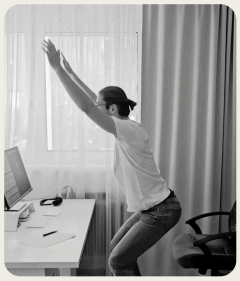
ABHAKEN ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So



1 30 S

Arme zur Seite

Waagrecht halten, klein kreisen.



2 30 S

Kniebeuge, Arme oben

In die Knie und wieder hoch.



3 30 S

Kopf gegen die Hand

Kopf drückt, Hand hält dagegen.



4 30 S

Kopf nach hinten

Kopf drückt nach hinten in die Hände.

Anstrengend ist richtig.

Schmerz? Leichter machen.

Langsam steigern.

Bewegungs-Snacks: Mobilisation für zwischendurch



Rund machen, aufrichten



Kopf und Oberkörper drehen



Schultern kreisen

Jede Bewegung zählt: Stiege statt Lift · im Gehen telefonieren · nach 50 Minuten kurz aufstehen.

Angelehnt an Andersen et al., 2011 · Gross et al., 2016

physio is aktiv

Dominik Isak
MSc · Physiotherapeut
Nibelungengasse 54, 8010 Graz
+43 670 355 7627 · **physioisaktiv.at**

Vorträge · Teamworkshops
Termine in der
Praxis orange