

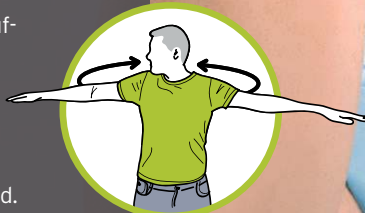
Mehr Schwung im Job

Pausenfüller

Planen Sie regelmäßig zehn Minuten Bewegung in Ihrer Mittagspause ein. Zum Beispiel mit diesen Übungen:*

Mobilisation Hals/Nacken

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme weit nach außen, die Handfläche zeigen nach unten. Nun drehen Sie nur den Kopf um 90 Grad (Vierteldrehung) zur rechten Seite und schauen für zwei Sekunden auf die rechte Hand. Danach drehen Sie den Kopf zurück und in einer Bewegung um 90 Grad nach links und schauen auf die linke Hand. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



Ganz nebenbei

Selbst kleine Änderungen von alltäglichen Gewohnheiten erzielen große Wirkung: Telefonieren Sie doch mal im Stehen. Holen Sie sich ein wenig Bewegung und gehen Sie direkt zum Kollegen, statt ihn anzurufen. Die Treppe ist die gesunde Alternative zum Aufzug.

Mobilisation der Schulterpartie

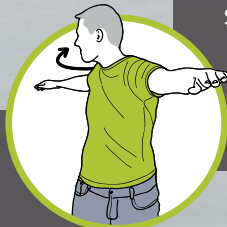
Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Der rechte Arm ist nach oben gestreckt, die linke Hand nach unten.

Nun machen Sie eine durchgängige Bewegung: Der rechte Arm wird nach unten geführt und gleichzeitig der linke Arm nach oben. Diese Übung wiederholen Sie 15 Mal.



Aktivierung der Rückenmuskulatur

Sitzen oder stehen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme weit nach außen. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun drehen Sie den Oberkörper in einer durchgängigen Bewegung um 90 Grad (Vierteldrehung) nach rechts. Der Blick geht mit. Nun drehen Sie den Oberkörper zurück und in einer Bewegung um 90 Grad nach links, der Blick geht wieder mit. Führen Sie diese Übung 15 bis 20 Mal durch.

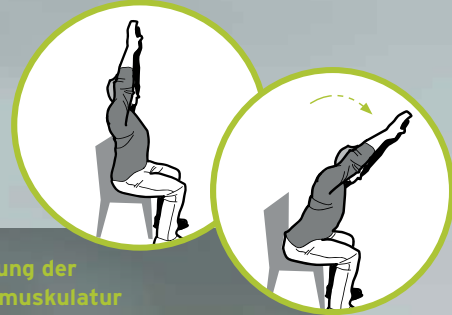


Aktivierung der Beinpartie

Sitzen Sie aufrecht, die Arme nach vorne ausgestreckt. Verlagern Sie das Gewicht nach vorne. Der Druck ist auf den Fersen. Stehen Sie auf. Nun gehen Sie tief in die Beuge, sodass der Po den Stuhl kurz berührt und gehen wieder hoch. Das Gewicht bleibt dabei stets auf den Fersen. Diese Übung wiederholen Sie 15 Mal.



Rückenfit am Arbeitsplatz



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Führen Sie die Arme senkrecht nach oben. Beugen Sie den ganzen Oberkörper um etwa 45 Grad langsam nach vorne, dabei nicht die Arme absenken.

2 Durchgänge à 10-15 Wdh.



Kräftigung und Mobilisierung von Schulter und oberem Rücken

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und beugen Sie die Unterarme im rechten Winkel. Führen Sie die Arme vor dem Kopf zusammen, sodass sich die Ellenbogen berühren, dann nach hinten, sodass sich die Schulterblätter aufeinander zubewegen.

2 - 3 Durchgänge à 10 - 15 Wdh.



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Sitzen Sie aufrecht und heben Sie Ihre Beine ausgestreckt wenige Zentimeter an. Nach fünf Sekunden dürfen Sie die Füße wieder aufsetzen.

5 Durchgänge à 5 - 10 Wdh.

Mobilisierung des ganzen Rückens

Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und führen Sie den ausgestreckten rechten Arm nach oben. Schauen Sie auf Ihren ausgestreckten Daumen. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Haltung und wechseln Sie die Seiten.

2 Durchgänge à 10 Wdh.



Mobilisierung und Kräftigung der unteren Wirbelsäule

Legen Sie die Hände hinter dem unteren Rücken übereinander. Drücken Sie gegen diesen Widerstand die untere Wirbelsäule an die Stuhllehne. Das Becken kippt dabei nach hinten.

2 Durchgänge à 15 Wdh.

