



Die besten Übungen am Arbeitsplatz

1. Die Hängematte

Wirkung: Dehnung der Schultermuskulatur und des oberen Rückens, die Übung verbessert die Durchblutung in diesem Bereich, löst Verspannungen und macht sich positiv auf Ihre Haltung bemerkbar

Ausführung: Setzen Sie sich ganz nach hinten in Ihrem Stuhl. Füße stehen fest am Boden. Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander und legen Sie die Hände an Ihren Hinterkopf. Ihr Kopf ruht auf Ihren Händen wie in einer Hängematte. Lehnen Sie sich so weit wie möglich auf dem Stuhl nach hinten. Die Ellbogen gehen weit nach hinten und der Brustkorb schiebt ein Stück nach vorne. Nehmen Sie sich die Zeit und atmen Sie tief durch. Genießen Sie mind. 30 sec diese Position. Schließen Sie die Augen und denken an etwas schönes oder lassen Sie Ihren Blick aus dem Fenster schweifen!

2. Bein streck Dich

Wirkung: Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, wodurch das Kippen des Beckens nach vorne erleichtert wird. Diese Muskulatur neigt bei langem Sitzen zur Verkürzung

Ausführung: Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante. Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne aus, so dass es auf der Ferse aufsetzt. Strecken Sie Ihr Kniegelenk und schieben Sie die Ferse nach vorne raus. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht sitzen bleiben. Mit absolut gestrecktem Knie und raus geschobener Ferse dehnen Sie hier für 30 Sekunden

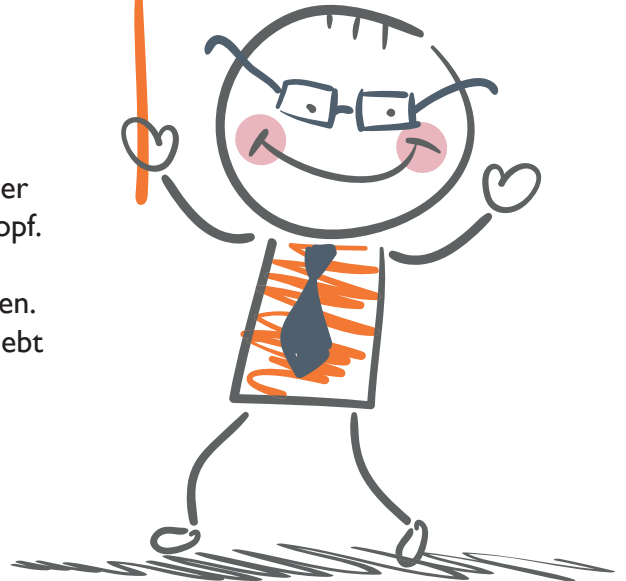
3. Ohr küsst Schulter

Dehnung der seitliche Hals-Nacken-Muskulatur

Wirkung: Lösen von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich durch Verbesserung der Durchblutung

Ausführung: Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante und greifen Sie mit Ihrer rechten Hand unter die Sitzfläche. Neigen Sie Ihren Kopf dann nach links und drehen die Nasenspitze ein wenig zur linken Schulter hin. Gehen Sie langsam in die Dehnung hinein und ebenso langsam lösen Sie die Dehnung wieder auf. Halten Sie die Dehnung auf jeder Seite 30 sec - Wichtig: bei Schwindel oder Kreislaufschwierigkeiten Übung abbrechen

Die besten
Übungsplätze
am
Arbeitsplatz



4. Der Gordische Knoten

Wirkung: Verbesserung der Hüftbeweglichkeit und Dehnung der Oberschenkelaußenmuskulatur und Po-muskulatur.

Ausführung: Sitzen auf dem Stuhl. Legen Sie Ihren rechten Fuß auf Ihren linken Oberschenkel. Mit der Hand das Knie so weit wie es gut tut leicht nach außen drücken. Oberkörper gerade. Und lächeln. Danach andere Seite

Dauer der Übung: Spannung jeweils 10 - 20 sec halten

5. „Tischdrücken“- Kräftigung der Arm- und Oberkörpermuskulatur

Wirkung: Eine gut gekräftigte Arm- und Oberkörpermuskulatur dient der Aufrichtung und Stabilisation des Rumpfes, beugt schneller Ermüdung der Muskulatur vor und macht leistungsfähiger.

Ausführung:

setzen Sie sich auf die Stuhlkante; beide Hände liegen auf der Tischplatte, geben Sie Druck auf den Tisch ohne das sich Ihr Oberkörper bewegt, Spannung kurz halten. Dann beide Hände unter der Tischplatte anlegen, Druck nach oben gegen den Tisch ohne Mitbewegung des Oberkörpers, Spannung kurz halten. Die linke Hand liegt unter der Tischplatte an, die rechte auf der Tischplatte, geben Sie Druck mit beiden Händen gegen den Tisch, Spannung kurz halten, Wechsel. Atmen Sie ruhig weiter

Dauer der Übung: Spannung jeweils 10 sec halten, jede Position mind. 3x

6. Schulterkreisen

Lösen von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Verbesserung der Durchblutung und Beweglichkeit

Ausführung: Kreisen Sie Ihre Schultern bewusst rückwärts, ziehen Sie dabei die Schulterblätter weit nach hinten zur Wirbelsäule

7. Atemübung zur Kurzentspannung

Durch bewusstes Ein- und Ausatmen können Sie Körper und Geist entspannen und sind danach konzentrations- und leistungsfähiger.

Ausführung: Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl (vielleicht können Sie die Augen schließen). Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Brustkorb und spüren Sie wie sich Ihre Rippen bei der Einatmung spreizen. Legen Sie beide Hände locker auf Ihren Bauch und lenken Sie die Luft durch tiefes Atmen unter Ihre Hände. Atmen Sie 8-10 Atemzüge, danach strecken Sie sich kräftig und gehen ein Stück entspannter wieder an Ihre Arbeit.

8. Korkenzieher- Dehnung der Brust- und Rumpfmuskulatur

Erleichtert die Aufrichtung der Wirbelsäule, beugt der Entstehung eines Rundrückens vor, dient einer verbesserten Rumpfbeweglichkeit, hilft bei der Verbesserung der Atmung

Ausführung: Sitzen Sie mittig auf Ihrem Stuhl. Legen Sie das rechte Bein über das linke. Der linke Arm geht gestreckt an der Außenseite des rechten Beines vorbei. Geben Sie einen leichten Druck gegen Ihren Oberschenkel und drehen Sie sich so weit es Ihnen möglich ist nach rechts. Der Kopf dreht mit nach rechts. Lenken Sie nun Ihre Atmung bewusst in den gedehnten Bereich

Dauer der Übung: die Dehnung sollte auf jeder Seite ca. 30 sec gehalten werden

9. Marionette

Dehnung und Streckung der Halswirbelsäule

Ausführung: Setzen Sie sich auf den vorderen Teil Ihres Stuhles. Stellen Sie sich vor an Ihrem Hinterkopf ist ein Marionettenfaden angebracht, der sie ganz leicht nach oben zieht, so dass ihr Hals immer länger wird. Dabei wird das Kinn sanft zum Brustbein gezogen. Diese Übung ist auch sehr gut im Stehen durchzuführen. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie die Arme nach hinten unten. Führen Sie dann noch die Marionette aus.

10. Pfeil und Bogen

Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Schulterblattmuskulatur und Streckung der Brustwirbelsäule

Ausführung: Sitzen Sie ein wenig von Ihrer Rückenlehne entfernt. Drücken Sie mit beiden Ellbogen in die Rückenlehne hinein. Schieben Sie Ihr Brustbein weit nach vorne raus. Spüren Sie die Spannung an den Schulterblättern.

11. Armverdrehen

Wirkung: Dehnung der Handgelenks- und Fingerbeuger. Diese neigen bei langer Schreibtischarbeit zur Verkürzung. Diese Übung dient auch dem Vorbeugen von schmerzhaften Beschwerden auf dem Handrücken, im Unterarm oder am Ellbogen

Ausführung:

- Stellen Sie sich vor Ihren Schreibtisch in Schrittstellung.
- Legen Sie Ihre Handflächen auf den Tisch und drehen Ihre Hände nach außen bis Ihre Fingerspitzen zu Ihnen zeigen.
- Achten Sie darauf, dass die Handfläche nicht von dem Tisch abheben.
- Versuchen Sie Ihre Ellbogen so weit wie möglich zu strecken. Ihre Schultern bleiben locker.
- Bewegen Sie Ihren Körper nach hinten bis an der Innenseite des Unterarms eine Dehnung zu spüren ist. Halten Sie die Dehnung ca. 30 sec. Atmen Sie dabei tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem langsam durch den Mund wieder nach außen strömen.

12. belebende Rückenmassage

Eine gut durchblutete Muskulatur führt zu einem entspannten Rücken.

Ausführung: Sie nehmen einen Tennisball oder einen Igelball und legen diese an eine Stelle an ihrem Rücken seitlich neben der Wirbelsäule. Dabei stehen Sie mit dem Rücken an der Wand oder der Ball befindet sich zwischen Ihnen und der Rückenlehne ihres Stuhles. Bearbeiten Sie die gesamte Fläche indem Sie sich über den Ball mit leichtem Druck bewegen. Verharren Sie einen Moment und legen Sie sich bewusst gegen den Ball. Das darf gut zu spüren sein. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Nehmen Sie den Ball weg und spüren Sie die deutliche Mehrdurchblutung in Ihrem Rücken!

13. Rakete

Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur. Entlastung des unteren Rückens und der Beine. Dehnung der Brustmuskulatur, aktive Streckung der gesamten Wirbelsäule

Ausführung:

Nehmen Sie die Schrittstellung ein. Beide Füße zeigen nach vorne und beide Fußsohlen stehen während der Übung ganzflächig auf. Das hintere Bein wird gestreckt, die Ferse bleibt fest am Boden und das Körpergewicht verlagert sich auf das vordere gebeugte Bein bis ein Dehngefühl in der hinteren Wade zu spüren ist (Zur Verstärkung: In dieser Position bleiben und beide Arme gestreckt nach vorne oben nehmen und so weit wie möglich an der Wand nach oben krabbeln ohne das sich die Ferse vom Boden löst dort verharren Sie für ca. 30 Sekunden, dann Wechsel

14. Fingerhakeln- Kräftigung der Schulterblatt-, Arm-, Brust- und Rumpfmuskulatur

Eine gut gekräftigte Schulterblatt-, Arm-, Brust und Rumpfmuskulatur beugt und löst Verspannungen, stabilisiert den Rumpf, erleichtert die Aufrichtung und macht Arme und Schultermuskeln leistungsfähiger, z.B. bei längerem Arbeiten am PC

Ausführung:

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante; nehmen Sie die Arme vor die Brust und hakeln Sie die Finger ineinander ein. Ziehen Sie nun die Hände auseinander in Verlängerung der Ellbogen, dabei findet keine Bewegung statt, Spannung halten. Drücken Sie nun beide Handinnenflächen geöffnet gegeneinander, die Ellbogen zeigen nach außen, Spannung halten

Dauer der Übung: Spannung jeweils 15 sec halten, je 3x pro Seite

15. belebende Fußmassage

in der Fußsohle sind viele Rezeptoren über die man positiv auf Körper, Geist und Seele Einfluss nehmen kann. Ihre Füße werden gut durchblutet und Verspannungen lösen sich. Sie werden wacher, können sich besser konzentrieren und spüren eine deutlich bessere „Standhaftigkeit“.

Ausführung:

Sie nehmen einen Tennisball oder einen Igelball und rollen diesen unter der Fußsohle hin und her. Sie drücken den Ball unter der Ferse zusammen, dann unter dem Mittelfußbereich und dann unter dem Ballen und den Zehen. Bearbeiten Sie die gesamte Fußsohle intensiv und bleiben Sie einen Moment länger an den Stellen wo Sie Verspannungen verspüren (es darf ruhig ein bisschen weh tun). Spüren Sie zwischendurch, ob sich Ihre Füße unterschiedlich anfühlen. Genießen Sie anschließend das Gefühl der Lockerung und Durchblutung in Ihren Füßen. Die Übung ist im Stehen und Sitzen auszuführen. Sollten Sie die Möglichkeit haben zu Stehen, nutzen Sie diese.

Wir wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Üben! Das Team der GGW-Homburg

info@ggw-homburg.de

www.ggw-homburg.de