

Bewegung und Vitalität am Arbeitsplatz

Eine kleine Übungssammlung für den Rücken

Übung 1: Aufstehen und Durchstrecken, dabei Herzhaft gähnen!

Übung 2: An Ort und Stelle ca. 1 Min gehen, dabei Arme schwingen, ausschütteln und lockern.

Übung 3: Tiefliegende Muskulatur „wach rütteln“



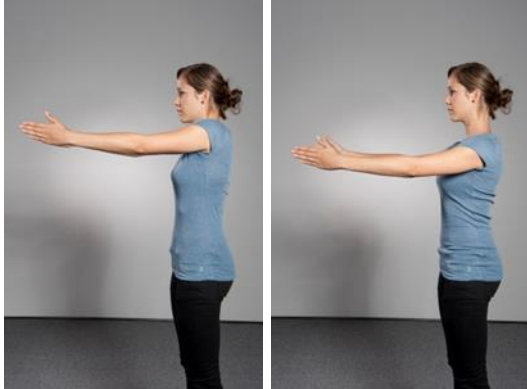
- Arme zur Seite und Ellenbogenwinkel 90°, Daumen nach oben
- mit Armen kleine, schnelle Bewegungen (nach aussen und innen) machen
- Schultern tief lassen
- ca. 40-60 Sek

Übung 4 Kräftigung Schultern / Nacken



- Lockerer Stand, Hände vor der Brust miteinander verhaken
- Beide Ellenbogen auseinander ziehen, Finger bleiben dabei fest zusammen - ca. 10 Sek. Ca. 5x wiederholen

Übung 5: Verbesserung der Körperwahrnehmung



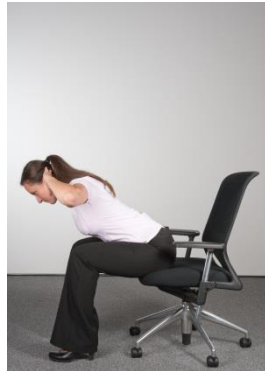
- Im Stand; Knien leicht gebeugt; Arme zur Seite
- langsam und kontrolliert die Schulter anheben und senken
- Zuerst Schultern ganz hoch ziehen (Berlin) dann fahren wir Richtung Basel und machen einen Zwischenhalt in München (dies ist eigentlich die Schulterposition die wir im Alltag haben)
- Schulter noch mehr lösen und ganz runterziehen; dabei werden die Schulterblätter leicht nach unten gezogen und so entlastet und entspannt

Übung 6: Schultern kreisen



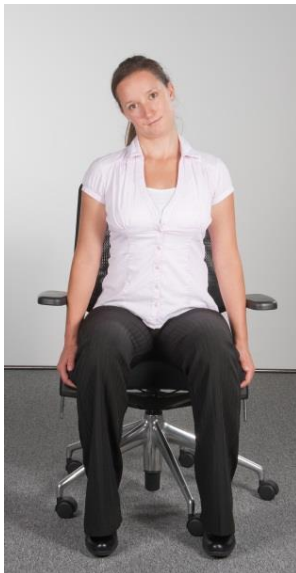
- Kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden.
- Fingerspitzen ziehen nach unten zum Boden
- Schultern tief nach hinten unten ziehen
- Gut ein- und ausatmen dabei

Übung 7: Kräftigung unterer Rücken



- Aufrecht an der Stuhlkante sitzen, die Hände zu den Ohren, Ellenbogen sind auf Höhe der Ohren, Rücken gestreckt
- Brustkorb Richtung Boden schieben, bis der Rücken fast parallel zum Boden ist, nun den rechten Ellenbogen zur Decke drehen, zurück zur Mitte und den linken Ellenbogen zur Decke drehen, zurück zur Mitte, wieder langsam aufrichten
- Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade, Schultern entspannt, Bauch eingezogen
- Gleichmässig ein- und ausatmen
- 8 – 12 mal wiederholen

Übung 8: Nackendehnen



- Bequem hinsitzen
- Arme hängen lassen
- Langsam den Kopf auf eine Seite neigen und in der Dehnung eine Weile bleiben / Seitenwechsel
- Auf die Atmung konzentrieren

Und mal zwischendurch.....



- Gesäss ganz zurück auf die Sitzfläche des Stuhls
- Zurücklehnen und einfach eine Minute nichts tun
- Ev. Augen schliessen und ein paar Atemzüge durchatmen
- Der Rücken darf sich auch mal ausruhen - der Kopf auch!