

Fit im Büro

Nutzen Sie Ihre Pausen sinnvoll! Mit diesen fünf einfachen Übungen bleiben Sie fit im Büro.



Dehnung und Entspannung der Rückenmuskulatur

- Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße stehen hüftbreit auseinander fest auf dem Boden.
 - Schließen Sie die Augen.
 - Vom Kopf aus beginnend machen Sie die Wirbelsäule langsam rund, bis Sie ganz eingerollt sind und mit den Händen den Boden berühren. Der Kopf befindet sich zwischen den Knien.
 - Position halten und langsam bis fünf zählen.
 - Kommen Sie ganz langsam wieder zurück in die Ausgangshaltung.



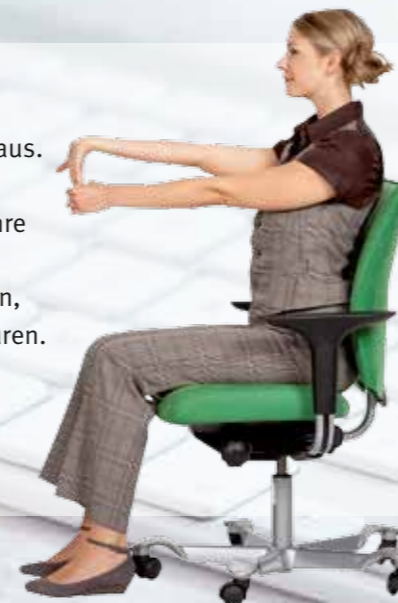
Brustwirbelsäule und Schultergürtel

- Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl, die Arme hängen locker seitlich herab.
- Schultern nach vorn fallen lassen, Kinn Richtung Brust ziehen, Daumen nach innen drehen, bis die Handflächen nach außen zeigen – ausatmen.
- Schultern nach hinten nehmen und aufrichten, Daumen über außen nach hinten drehen – einatmen.
- Schultern wieder nach vorn fallen lassen, Kinn zur Brust, Daumen nach innen drehen – ausatmen.
- 3-mal wiederholen.



Dehnung der Finger- und Unterarmbeuger

- Strecken Sie einen Arm nach vorn aus. Die Handfläche zeigt nach oben.
- Mit der anderen Hand fassen Sie Ihre Finger und dehnen sie mit den Fingerspitzen vorsichtig nach unten, bis Sie ein Ziehen im Unterarm spüren. Spannung langsam wieder lösen.
- 2- bis 3-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



Bauchmuskulatur

- Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante. Heben Sie das rechte Bein leicht an.
- Drücken Sie mit der linken Hand gegen die Innenseite des rechten Knies. Das rechte Bein gibt Gegendruck.
- Zehn Sekunden halten, dabei locker weiteratmen. Seitenwechsel.
- 2-mal wiederholen.



Halswirbelsäule

- Sie sitzen gerade auf dem Stuhl, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.
- Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen.
- Kopf nach vorn drehen, Kinn zur Brust ziehen – ausatmen.
- Kopf nach links drehen, Kinn anheben – einatmen.
- 5-mal wiederholen.

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN