

Bewegungsübungen

Das folgende gezielte **Übungsprogramm** lässt sich an jedem **Arbeitsplatz** mühelos in den täglichen Ablauf einbauen. Ganz nebenbei bringt es noch **Spaß** und **gute Laune**.

Sitzen Sie bitte bei jeder Übung aufrecht und frei, also ohne **Rückenlehnenkontakt**. Die Fotos zeigen jeweils die Ausgangsstellungen. Bauen Sie die **Spannung** immer **langsam auf**, halten Sie die Spannung 3 bis 5 Sekunden und bauen Sie sie dann langsam wieder ab. Achten Sie dabei auf Ihre **Atmung**.



Drücken Sie die linke Hand fest in Richtung Boden und neigen Sie dabei den Kopf nach rechts, so dass Sie eine deutliche Zugspannung in der linken Halsmuskulatur verspüren. Seite wechseln.



Strecken Sie beide Arme zur Decke und üben Sie mit den Handflächen abwechselnd links und rechts imaginären Druck auf die Zimmerdecke aus. Tief einatmen.



Mit beiden Schultern intensive Kreisbewegungen ausführen. Atmen Sie ein, wenn Sie die Schultern nach hinten oben führen. Halten und wieder ausatmen, wenn Sie die Schultern nach vorne unten führen.



Beide Hände auf den Rücken legen. Der eine Ellenbogen weist nach oben und der andere nach unten. Einatmen und dabei die Handflächen von innen nach außen drehen. Halten, die Handflächen zurückdrehen und dabei wieder ausatmen. Seite wechseln.



Beide Arme seitlich nach unten wegstrecken. Einatmen und dabei die Handflächen von innen nach außen drehen. Halten, die Handflächen zurückdrehen und dabei wieder ausatmen.



Arme anheben und die Daumen an das Schultergelenk legen. Ellenbogen vorne zusammenführen und gleichzeitig bis zur maximalen Spannung anheben. Dann die Ellenbogen in weitem Bogen nach hinten, nach unten und wieder nach vorne führen.



Die Hände hinter dem Rücken so hoch wie möglich zusammenführen. Einatmen und die Ellenbogen nach hinten drücken. Halten, Ellenbogen wieder nach vorne ziehen und dabei ausatmen.



Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen fassen und den Unterarm an der rechten Körperseite vorbeischieben. Schulter locker lassen! Sie spüren eine deutliche Spannung diagonal über den Rücken. Seite wechseln.



Mit der rechten Hand auf der linken Schulter und mit der linken Hand auf der rechten Schulter vollständig ausatmen und dabei die Ellenbogen wieder über Schulterhöhe heben. Der Kopf wandert dabei in den Nacken.



In aufrechter und freier Sitzhaltung hängen die Arme locker herab. Die Hände liegen entspannt auf dem Sitz. Heben Sie nun im Wechsel die linke und die rechte Hüfte an. Die Schultern bleiben waagrecht.

Machen Sie sich diese **Übungen** – ganz gleich in welcher Reihenfolge – zur **täglichen Gewohnheit**. Sie werden sehen, dass sie Ihnen gut tun.

Generell gilt: Täglich fünf Minuten **aktives Rückentraining** ist besser als eine halbe Stunde pro Woche.