

Bewegungspausen am Arbeitsplatz

Machen Sie 3 Übungen alle 4x/Tag und Sie werden mehr Energie denn je haben!

Hals mobilisieren

Kinn zur Brust bringen und Hals wieder strecken
Kopf auf einen Seite drehen und dann auf die andere,
Dann Halbkreisbewegung durchführen



Nacken und Hals dehnen

Eine Hand zieht den Kopf zur Seite, die andere Hand drückt man mit angezogenem Handrücken nach unten.



Handgelenke kreisen und mobilisieren

Ausgangsposition Ellbogen beim Körper und Arme gebeugt. Dann eine lockere Faust machen und die Fäuste zuerst nach innen und dann nach außen drehen.



Vorbeuge

Im aufrechten Stand beugen Sie sich nach vorne so weit es gehen und lassen dabei die Beine gestreckt. Sie können ihre Zehen umfassen und diese Position dann für ein paar Sekunden halten. Wenn sie noch nicht so tief kommen umfassen sie einfach ihre Sprunggelenke oder Waden.



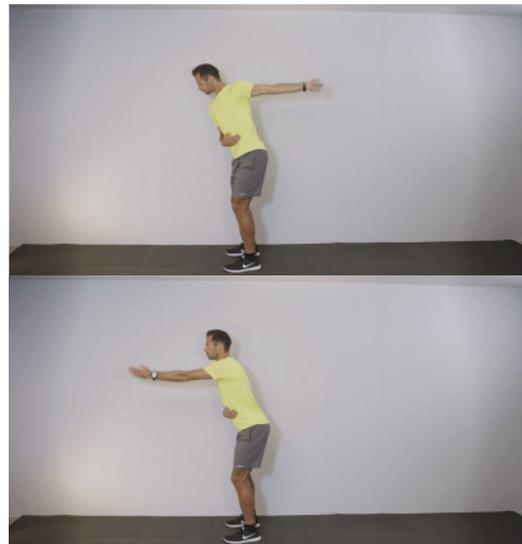
Hüftbeuger dehnen

Einen großen Schritt machen. Der vordere Unterschenkel steht senkrecht. Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk. Hinteres Knie, Hüfte und Schultern bilden eine senkrechte Linie. Das hintere Knie bitte vorsichtig absetzen



Armkreisen

Um die Schultern elastisch und beweglich zu halten ist Armkreisen eine effektive Möglichkeit. Bei der Ausführung der Übung ist darauf zu achten, dass der Arm gestreckt und möglichst knapp beim Körper bleibt. Langsam starten und dann das Tempo gleichmäßig steigern. Zehn Kreise je Richtung und dann mit dem anderen Arm die Armkreise ausführen



Oberschenkelmuskulatur lockern

Für diese Übung verwendet man am besten einen Lacrosse Ball. Ein Tennisball tut es aber für den Anfang auch. Rollen Sie mit mäßigem Druck der Hand mit dem Ball über den Oberschenkel. An Stellen an denen die Muskulatur verhärtet ist, bleiben Sie mit dem Ball und halten den Druck für ca 30-60 Sekunden bevor sie ihn wieder lösen.



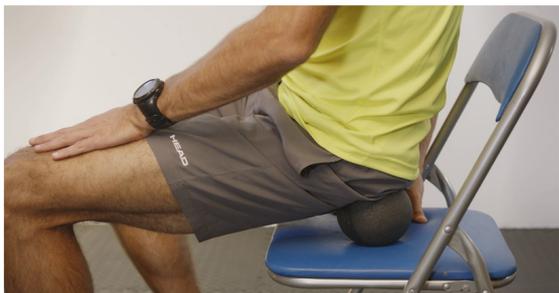
Wirbelsäule mobilisieren

Legen Sie ihre Hände auf den Hinterkopf mit den Ellbogen nach hinten gespreizt. Nun beugen Sie sich nach vorne machen einen Rundrücken, ziehen das Kinn in Richtung Brust und führen die Ellbogen zusammen. Dabei drücken sie ihre Wirbel in Richtung Decke. Dann richten Sie sich wieder auf, stehen mit geradem Rücken, bringen ihre Ellbogen nach hinten und spannen den unteren Rücken an.



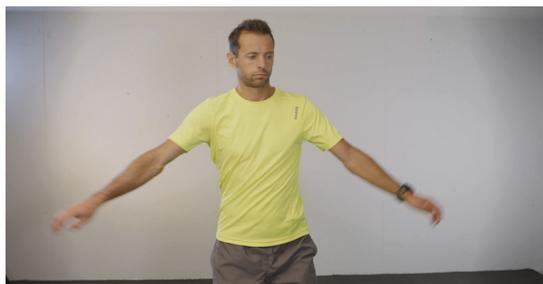
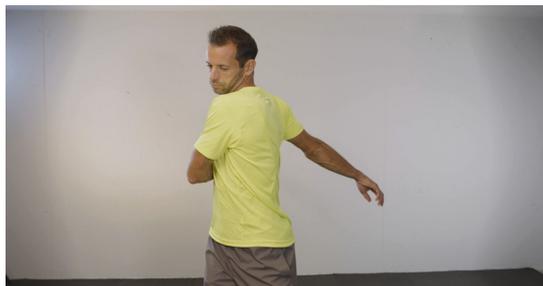
Gesäßmuskel Lockerung

Ähnlich wie bei der Oberschenkel Lockerung wird auch hier mit Hilfe eines Lacrosse oder Tennis Balls die Muskulatur gelockert. Diesmal sitzen sie auf dem Ball. Und bewegen sich vorwärts und rückwärts. An Stellen an denen die Muskulatur verhärtet ist, bleiben Sie mit dem Ball und halten den Druck für ca 30-60 Sekunden bevor sie ihn wieder lösen.



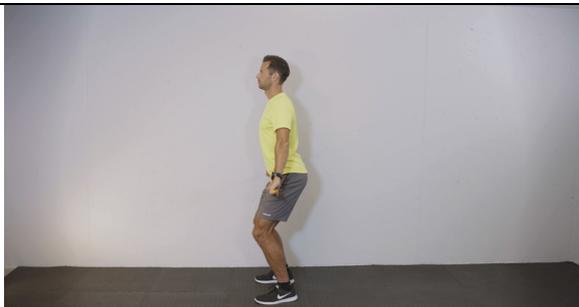
Oberkörperrotation und Wirbelsäulendrehung

Pendeln Sie mit ihren Armen einmal nach links und einmal nach rechts dabei verlagern sie das Gewicht abwechseln vom linken auf das rechte Bein und wieder retour. Lassen Sie die Arme dabei entspannt so dass sich Rücken und Hüfte lockern können



Dehnung zur Brust – und Schulter Öffnung

Für diese Übung nehmen Sie am besten einen Besenstiel, ein Theraband, einen Gürtel ein Handtuch oder eine Schnur die sie zwischen ihren Händen spannen. Nun umfassen sie den Gegenstand in einem breiten Griff und führen ihn mit gestreckten Armen über den Kopf und dann weiter nach hinten bis knapp vor dem Rücken. Führen Sie die Bewegung langsam und sorgfältig aus und lassen Sie sich dabei Zeit. In der Stellung hinter dem Körper können Sie eine Weile verharren um die Dehnung von Brust und Schulter zu forcieren. Nach ca fünf Wiederholungen können Sie die Stange etwas enger nehmen.



Kniebeuge

Wenn Sie nicht regelmäßig Kniebeugen ausführen empfiehlt es sich diese zu Beginn mit Unterstützung (Stuhl, Stöcke) auszuführen. Halten sie sich mit den Händen bei geradem Rücken am Stuhl fest. Die Wirbelsäule ist ausgerichtet und sie beugen ihre Knie in dem Sie den Po nach hinten bringen und da Gewicht auf ihre Fersen verlagern. Wichtig ist dabei, dass die Knie sich nicht zu früh nach vorne bewegen (vor allem in der Anfangsphase) und auch später nicht über die Zehenspitzen nach vorne ragen. Außerdem dürfen sich die Knie beim in die Hocke gehen auf keinen Fall annähern.



Hocke

Eine weitere sehr effektive Übung für die Beweglichkeit ist es in die Hocke zu gehen und in dieser Position für einige Zeit zu verharren. Voraussetzung dafür ist, sie können diese Position schmerzfrei einnehmen.



Fußsohlenlockerung

Dies ist eine sehr effektive Übung um die Füße zu lockern und sie geschmeidig zu halten. Der Vorteil an der Übung ist, dass sie überall durchgeführt werden kann. Also auch im sitzen während der Arbeit oder beim Essen. Sie Rollen mit dem Fuß über den Ball and bleiben wieder an den Verhärtungen mit größerem Druck für 30 - 60 Sekunden oben. Schon nach einiger Zeit werden Sie spüren, wie die Verhärtungen nachlassen. Die Füße sind ein guter Indikator dafür, wie sehr ihr Körper unter Spannung steht. Wenn sie viel Stress haben oder in letzter Zeit viel gestanden sind oder wenig geschlafen bzw. sich nicht gut ernährt haben werden Sie bei dieser Übung viel Spannung spüren.

TEST

Hier können sie auch einen kleinen Test machen (vor der Übung):

Vor der Übung machen Sie mit gestreckten Beinen eine Rumpfbeuge vorwärts:

Sie merken sich dabei wie tief Sie mit ihren Händen zum Boden kommen und messen den Abstand (oder lassen ihn messen) den ihre Finger vom Boden haben.

Nun lockern sie ihre Fußsohlen mit dem Lacrosse Ball wie oben beschrieben. Dann machen sie den Test noch einmal! Merken Sie einen Unterschied? Sie sollten nun normalerweise etwas tiefer nach unten kommen!

Schon haben Sie in der Praxis gesehen wie sehr sich das lockern von verspannter Muskulatur und Faszien positiv auf die Beweglichkeit auswirken.



Unterarmlockerung

Diese Übung funktioniert noch besser, wenn Sie ihren Arm auf dem Schreibtisch liegen lassen. Rollen Sie über den Unterarm und wenn Sie an eine Verhärtung gelangen, drehen Sie denn Ball in diese am Arm. Massieren sie den Ball mit der zweiten Hand in den Arm.



Unterarmdehnung und Mobilisierung der Handgelenke

Variante 1: Unterarm Innenseite

Bei dieser Übung zeigen die Fingerspitzen zum Körper. Die Handflächen sollten für ca 1 Minute nach unten schauen und Sie sollten dabei eine Dehnung in der Innenseite des Unterarms spüren



Variante 2: Unterarm Außenseite

Bei dieser Übung zeigen die Fingerspitzen zum Körper. Die Handflächen sollten für ca 1 Minute nach unten schauen und Sie sollten dabei eine Dehnung in der Außenseite des Unterarms spüren



Tipps für mehr Energie am Arbeitsplatz:

- Runter vom Hintern, weniger sitzen!
- In der Arbeit alle 30 Minuten Bewegungspausen einlegen
- Mehrmals täglich kurze Mobilisationsübungen durchführen
- Auf eine richtige Haltung der Wirbelsäule im Alltag achten
- Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil (Schlaf, Ernährung, Bewegung)

Wünsche Ihnen viel Freude der Durchführung der aktiven Bewegungspausen und viel Gesundheit!

Weitere Infos zu den **Übungen** und Angebote für **Workshops** für ihr Unternehmen finden Sie auf meiner Homepage und bekommen Sie in meinem **Newsletter!**