

Gymnastikprogramm für das Büro



1. Lockerung der Schultermuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht mit leicht gespreizten Beinen hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Ziehen Sie die Schultern leicht nach oben - dann Schultern aktiv nach unten ziehen.

Kreisen Sie die Schultern ohne Kraftanstrengung nach hinten. Bewegung nach hinten/unten betonen. Je 10 Wiederholungen.



2. Haltungsübung

Sitzen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und machen Sie den Nacken lang, indem Sie das Kinn Richtung Brustbein ziehen.

Ca. 3 Sekunden halten, dann wieder entspannen.

Ca. 10 Wiederholungen.



3. Dehnen der Nackenmuskulatur

Verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf und ziehen Sie vorsichtig den Kopf nach vorne. Dehnung ca. 30 Sekunden halten – dann wieder locker lassen.



4. Kräftigen und Dehnen der seitlichen Halsmuskulatur

Drücken Sie bei aufrechter Haltung mit der Hand an die Schläfe. Ca. 6 Sekunden halten, dann wieder locker lassen. 3-5 WH auf jeder Seite.

Neigen Sie nach der Anspannung den Kopf zur anderen Seite bis Sie eine leichte Dehnung verspüren. Ca. 30 Sekunden halten.



5. Streckung der Brustwirbelsäule

Rutschen Sie etwas nach vorne, lehnen Sie den Oberkörper nach hinten, verschränken Sie die Arme im Nacken und ziehen Sie die Ellbogen nach hinten.



6. Mobilisation Becken

Stützen Sie Ihre Hände in die Hüfte. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die linke Gesäßhälfte und heben Sie die rechte Beckenseite an und umgekehrt.

30-60 Sekunden.

Achten Sie während der Übung auf gleichmäßige Atmung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen! Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten!