

# Bewegung leicht gemacht.

## Acht einfache Übungen für den (Arbeits-) Alltag.

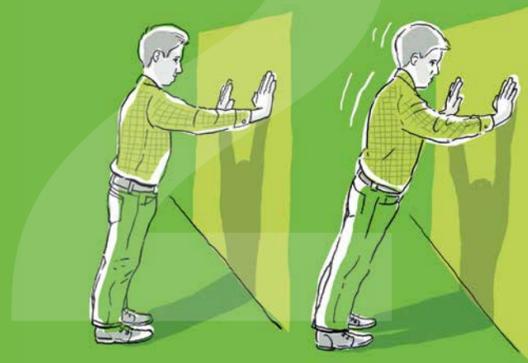


### Hals- und Nackenbereich dehnen

- Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme hängen seitlich locker herunter.
- Führen Sie den Kopf zur rechten Schulter, ohne diese anzuheben.
- Halten Sie die Position für circa 30 Sekunden.
- Drücken Sie die linke Hand nach unten, als ob Sie etwas wegdrücken wollen.
- Die Dehnung verstärkt sich, wenn Sie mit der rechten Hand den Kopf leicht herunterdrücken. Beide Schultern bleiben dabei auf einer Ebene.
- Lösen Sie diese Übung langsam. Wechseln Sie zur linken Seite.

### Schultern und Schultergürtel aktivieren

- Stellen Sie sich aufrecht mit einem Abstand von bis zu einem Meter vor die Wand. Kippen Sie nach vorne und bringen Sie Ihr Gewicht auf die Hände.
- Versuchen Sie, die Wand „wegzuschieben“.
- Drücken Sie dann Ihren Oberkörper von der Wand weg.
- Lassen Sie sich wieder leicht nach vorne fallen.
- Spannen Sie den Bauch an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Später können Sie variieren, indem Sie die Hände mal schräg nach links oder rechts aufsetzen.
- Führen Sie die Übung acht bis zehn Mal durch.



### Den Rücken entspannen

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte Ihres Stuhls. Die Beine sind leicht gegrätscht und die Knie in 90 Grad angewinkelt. Die Arme hängen seitlich entspannt nach unten.
- Führen Sie Ihr Kinn auf die Brust und rollen Sie dann langsam Ihren Rücken Wirbel für Wirbel ein. Führen Sie dabei Ihre Schultern soweit wie möglich Richtung Knie.
- Rollen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben, bis Sie aufrecht sitzen.
- Atmen Sie beim Einrollen aus und beim Aufrichten ein.
- Wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Mal.

### Die Bauchmuskulatur aktivieren

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls.
- Halten Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe fast gestreckt nach vorne, spannen Sie den Bauch an und neigen Sie den Oberkörper nach hinten Richtung Rückenlehne.
- Stoppen Sie diese Bewegung kurz bevor Sie die Rückenlehne erreichen. Halten Sie diese Position fünf bis zehn Sekunden. Atmen Sie entspannt weiter.
- Dann richten Sie sich wieder auf.
- Wiederholen Sie diese Übung acht bis zehn Mal.

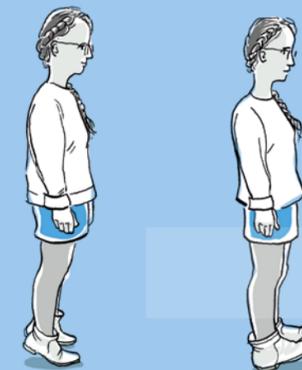


### Den unteren Rücken mobilisieren

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel Ihres Stuhls. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Bewegen Sie Ihr Becken im Wechsel nach vorne und hinten.
- Zunächst rollen Sie Ihr Becken ruhig und gleichmäßig ein, indem Sie Ihren Bauchnabel nach innen ziehen.
- Versuchen Sie im Anschluss, ein Hohlkreuz zu machen, und richten sich dabei deutlich auf.
- Sie können das Becken in der Bewegung „führen“, indem Sie Ihre Hände seitlich in die Hüfte stützen.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.

### Die Rückseite der Oberschenkel dehnen

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante des Stuhls.
- Die linke Ferse liegt auf dem Boden auf. Das Bein ist dabei fast durchgestreckt.
- Neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne in Richtung des gestreckten Beins. Halten Sie die Position lächelnd für circa 30 Sekunden.
- Die Intensität der Dehnung variieren Sie, indem Sie den Oberkörper mehr oder weniger stark vorbeugen.
- Dann lösen Sie diese Position langsam auf und wechseln das Bein.



### Venenpumpe

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden.
- Gehen Sie nun im Wechsel hoch auf die Zehenspitzen und rollen anschließend auf die Ferse.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo.

### Mit Körperspannung atmen

- Diese Übung können Sie im Stehen und Sitzen ausführen.
- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie kurzzeitig die Luft an.
- Im Anschluss atmen Sie langsam wieder aus und entspannen die Muskeln wieder.
- Durch den bewussten Wechsel von An- und Entspannung trägt die Übung zu einer körperlichen und geistigen Entspannung bei.
- Wiederholen Sie die Übung vier bis fünf Mal.

