

Führen Sie die Übungen während einer Pause auf Ihrer Arbeit aus, um regelmäßiges Bewegen in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren.



Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus

## 1 Schultermobilität

- Schulterblätter eng zusammen führen
- Fingerspitzen auf die Schultern ablegen
- Ellenbogen nach hinten kreisen lassen, Radius dabei komplett ausnutzen

## 2 Lockerung des Nackens

- Kopf zunächst zu einer Seite neigen, Schulterblätter werden dabei eng zusammengeführt
- Kopf über die Brust im Halbkreis von einer Seite zur anderen rotieren lassen

## 3 Mobilität der Brustwirbelsäule

- Finger ineinander verschränken, Handinnenflächen zeigen auf Schulterhöhe nach vorne
- Mit der Ausatmung die Wirbelsäule runden und Arme weit nach vorne bringen
- Mit der Einatmung die Schulterblätter zusammen führen und Wirbelsäule aufrichten

## 4 Mobilität der Lendenwirbelsäule

- Beine im Sitzen möglichst breit aufgestellt
- Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen, am tiefsten Punkt die Hände zum jeweils anderen Ellenbogen führen
- Mit den Ellenbogen von links nach rechts schwingen

## 5 Mobilität des Hüftgelenks

- Mit aufrechter Sitzhaltung an die vordere Kante des Stuhls setzen
- Ein Bein auf Hüfthöhe strecken
- Bein gestreckt nach außen und anschließend nach innen kreisen lassen
- Seitenwechsel

## 6 Bauchpresse

- Mit aufrechter Sitzhaltung an die vordere Kante des Stuhls setzen
- Bauchnabel nach innen ziehen und Bauchmuskulatur fest anspannen, sodass die Wirbelsäule gerundet wird
- Wirbelsäule kontrolliert und langsam Wirbel für Wirbel aufrollen

Führen Sie die Übungen während einer Pause auf Ihrer Arbeit aus, um regelmäßiges Bewegen in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren.



Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus

## 1 Schultermuskulatur

- In aufrechter Sitzhaltung die Arme seitlich gestreckt auf Schulterhöhe nach oben geführt
- Arme nach hinten kreisen, anschließend nach vorne und schließlich entgegengesetzt

## 2 Nackenmuskulatur

- In aufrechter Sitzhaltung die Schultern nach oben in Richtung der Ohren ziehen
- Schultern werden anschließend plötzlich fallen gelassen

## 3 Brustmuskulatur

- In aufrechter Sitzposition die Hände ineinander verschränken, sodass die Unterarme und Ellenbogen sich möglichst berühren
- Geschlossene Arme werden hoch und runter bewegt

## 4 Kräftigung der Lendenwirbelsäule

- An der Kante des Stuhls mit geradem Rücken nach vorne beugen, Füße breit aufgestellt
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule über den Kopf führen
- Position halten, je tiefer, desto schwieriger

## 5 Beinmuskulatur

- In aufrechter Sitzhaltung an der Kante des Stuhls (kein rollender Stuhl!), Füße etwas breiter als schulterbreit auf dem Boden gestellt
- Gewicht nach vorne verlagern und in aufrechten Stand drücken
- Beine werden langsam gebeugt, bis das Körpergewicht wieder auf dem Stuhl lastet

## 6 Bauchmuskulatur

- In aufrechter Sitzhaltung die Beine im 90° Winkel auf dem Boden aufgestellt
- Bauchmuskulatur anspannen, Beine zunächst einzeln im gleichbleibenden Winkel heben