

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



Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus

1 Hintere Schultermuskulatur

- Im aufrechten Stand den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme unter Spannung senkrecht Richtung Boden strecken
- Arme seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben führen, Schulterblätter zusammenziehen

2 Rückenmuskulatur

- Im aufrechten Stand die Arme im 90° Winkel führen, sodass sich der Ellenbogen auf Schulterhöhe befindet
- Handflächen nach vorne rotieren, Fingerspitzen zeigen zur Decke, Schulterblätter eng zusammen führen
- Spannung möglichst lang halten

3 Rückenstrecker

- Im aufrechten Stand den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule über den Kopf strecken
- Arme werden unter Spannung in kleinen Bewegungen entgegengesetzt nach oben und unten geführt (Hackbewegungen)

4 Beinmuskulatur

- Im aufrechten Stand Füße viel breiter als schulterbreit aufstellen, Fußspitzen nach außen rotieren
- Knie werden gebeugt, sodass diese der Richtung der Fußspitze folgen
- Arme werden seitlich mit der Beugung der Knie auf Schulterhöhe nach oben geführt, mit der Streckung der Knie in die Ausgangsposition zurückgeführt

5 Wadenheben

- Im aufrechten Stand auf Zehenspitzen stellen
- Kleine, federnde Bewegungen nach unten und oben ausführen ohne Absetzen der Fersen

6 Bauchmuskulatur

- Im aufrechten Stand, Bauchmuskulatur anspannen, die Hände an den Hinterkopf bringen
- Ein Bein angewinkelt anheben und Ellenbogen und Knie diagonal zusammenführen
- Seitenwechsel nach jeder Wiederholung

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



Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus

1 Hintere Schultermuskulatur

- Im aufrechten Stand den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme unter Spannung seitlich auf Schulterhöhe heben
- Kleine federnde Bewegungen mit den Armen auf und ab ausführen

2 Rückenmuskulatur

- Im aufrechten Stand die Arme im 90° Winkel führen, sodass sich der Ellenbogen auf Schulterhöhe befindet
- Handflächen nach vorne rotieren, Fingerspitzen zeigen zur Decke, Schulterblätter eng zusammen führen
- Arme unter Spannung nach unten und oben bewegen

3 Rückenstrecker

- Im aufrechten Stand, Gewicht auf ein Standbein verlagert
- Geraden Oberkörper nach vorne neigen und gleichzeitig das freie Bein nach hinten oben anheben und diagonalen Arm in Verlängerung der Wirbelsäule strecken
- Übung möglichst lang halten, danach Seitenwechsel

4 Beinmuskulatur

- Füße viel breiter als schulterbreit mit den Fußspitzen nach außen aufstellen, Oberkörper aufrecht und gerade, Knie in Richtung der Fußspitzen
- Knie beugen, Arme auf seitlich auf Schulterhöhe heben
- Rechte Ferse wird gehoben, linke Ferse folgt, rechte Ferse absenken, linke Ferse folgt

5 Wadenheben

- Im aufrechten Stand auf Zehenspitzen stellen
- kleine, federnde Bewegungen nach unten und oben ausführen ohne Absetzen der Fersen
- Augen werden geschlossen oder Übungsausführung auf einem Bein

6 Bauchmuskulatur

- Im aufrechten Stand, Bauchmuskulatur anspannen, die Hände an den Hinterkopf bringen
- Ein Bein angewinkelt seitlich anheben und Ellenbogen und Knie der gleichen Seite zusammenführen
- Seitenwechsel nach jeder Wiederholung