

Das Kurzprogramm fürs Büro

Wieder fit und entspannt in nur drei Minuten - das schaffen Sie mit dem Kurzprogramm mit Bewegungsübungen für zwischendurch. Sie können dabei sogar auf Ihrem Stuhl sitzen bleiben.

Wiederholen Sie jede Übung fünfmal hintereinander. Bei bestehenden Rückenproblemen sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie sinnvoll sind.



Kopfdreher

Eine Übung für Hals und Nacken. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

1. Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn anheben - einatmen.
2. Kopf geradeaus und nach vorn beugen - ausatmen.
3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben - einatmen.
Bitte alle Kopfbewegungen langsam ausführen.



Schulterkreisen

Lockert den Schultergürtel. Lassen Sie die Arme hängen und legen Sie dann die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

1. Schultern nach vorn nehmen.
2. Schultern anheben und nach hinten bewegen - einatmen.
3. Schultern fallen lassen - ausatmen.



Schulterdreher

Für Schultergürtel und Brustwirbelsäule. Lassen Sie die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen.

1. Schultern nach vorn fallen lassen - dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen.
2. Schultern nach hinten nehmen und die Daumen nach außen drehen - einatmen.
3. Schultern nach vorn fallen lassen - dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen.



Muskeldrucker

Für die Lendenwirbelsäule. Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl.

1. Hände hinter dem Rücken übereinander legen.
2. Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln gegen die Lehne drücken - einatmen.
3. Muskeln entspannen und den Druck lösen - ausatmen.

Fingerfaust (ohne Foto)

Eine Übung für Arme, Hände und Finger. Die Arme lang nach vorne strecken.

1. Finger weit auseinander spreizen.
2. Hände zu einer Faust schließen.
3. Finger weit auseinander spreizen.
4. Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben.