

Übungen im Büro

Rücken und Nacken

BWS-Rotation



Ausführung

- ▶ aufrechte Sitzposition
- ▶ Arm um die Rückenlehne des Stuhls legen und dort fixieren
- ▶ der Blick folgt dem Arm nach hinten, das Becken bewegt sich dabei nicht
- ▶ mit der anderen Hand leicht an der Rückenlehne ziehen bis ein Dehnungsreiz spürbar ist
- ▶ Position nach 5 Sekunden lösen und die Übung auf der entgegengesetzten Seite ausführen
- ▶ 2x5 Wiederholungen pro Seite

Wirkung

Mobilisierung / Dehnung der gesamten Wirbelsäule

Ausführung

- ▶ aufrechte Sitzhaltung am vorderen Ende der Sitzfläche
- ▶ beide Arme diagonal zur Seite ausstrecken
- ▶ die obere Handfläche zeigt nach oben, die untere Handfläche zeigt nach unten
- ▶ abwechselnd die Arme diagonal nach oben und unten führen, Handflächen entsprechend drehen
- ▶ Blick folgt stets zur nach oben gedrehten Hand
- ▶ 3x8 Wiederholungen auf jeder Seite

Wirkung

Mobilisation der Wirbelsäule /
Dehnung der Brustmuskulatur



Diagonale



Ausführung

- ▶ mit leicht gebeugten Knien und leicht vorgebeugtem Oberkörper die Arme zur Seite ausstrecken
- ▶ Schultern und Ellenbogen erreichen eine 90 Grad-Beugung
- ▶ die Ellenbogen kontrolliert nach hinten ziehen, Schulterblätter sollen sich annähern
- ▶ Position für 3-5 Sekunden halten; kurz lösen und Ausführung wiederholen

Kombination mit Atmung:

- ▶ beim Zurückführen der Arme tief einatmen, beim Lösen ausatmen
- ▶ 3x10 Wiederholungen

Wirkung

Dynamische Kräftigung des oberen Rückens und Schultergürtels

Ausführung

- ▶ aufrechte Sitzhaltung am vorderen Ende der Sitzfläche, Hände an die Beckenknochen legen
- ▶ im Wechsel leichte Kippbewegungen nach vorne (Rücken wird in der Lendenwirbelsäule hohl) und leichte Kippbewegung nach hinten (Rücken wird in der Lendenwirbelsäule rund – Bauch wird klein) ausführen
- ▶ 3x5 Wiederholungen

Wirkung

Mobilisation von Wirbelsäule und Hüfte



Übungen im Büro

Venen und Beine

Adduktoren



Ausführung

- ▶ ein Bein über das andere legen
- ▶ die Hand des überschlagenen Beines drückt auf Höhe des Kniegelenkes das Bein in Richtung Boden
- ▶ Druck nach unten bis ein Dehnungsreiz in der Leistengegend spürbar ist
- ▶ 2x15-20 Sekunden jede Seite

Wirkung

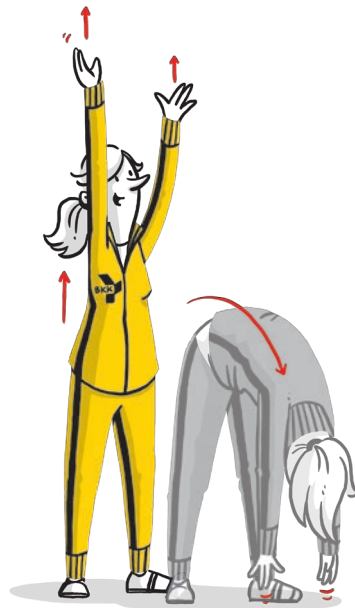
Dehnung der Oberschenkelinnenseite, Mobilisation der Hüftgelenke

Ausführung

- ▶ im Stand Arme nach oben ausstrecken
- ▶ Hände greifen abwechselnd zur Decke
- ▶ nach ca. 10 Sekunden Oberkörper nach vorne unten beugen
- ▶ Arme locker hängen lassen und ausschütteln; Beine gestreckt lassen
- ▶ 3x wiederholen

Wirkung

Dehnung der Oberschenkelrückseite und Mobilisation der Wirbelsäule einschließlich des Schultergürtels



Dehnung



Ausführung

Übung im Sitzen:

- ▶ aufrechte Sitzhaltung am vorderen Ende der Sitzfläche
- ▶ die Fußspitzen kraftvoll nach oben ziehen, Position für 3-5 Sekunden halten
- ▶ lösen, das Gewicht auf den Vorfuß verlagern und die Fersen anheben
- ▶ 3x20-25 Wiederholungen

Übung im Stehen:

- ▶ Fersen anheben
- ▶ Position 3-5 Sekunden halten
- ▶ die Fersen langsam bis kurz vor den Boden absenken
- ▶ 3x20-25 Wiederholungen

Wirkung

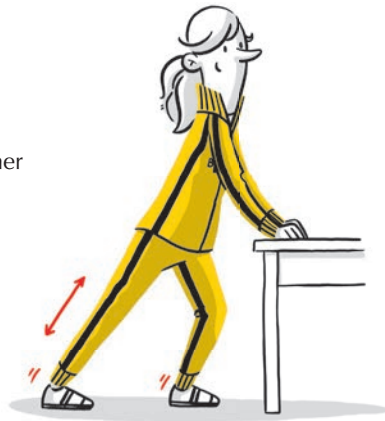
Dynamische Kräftigung /
Venenunterstützung

Ausführung

- ▶ vor dem Tisch Ausfallschritt nach hinten machen
- ▶ Hände auf der Tischplatte abstützen
- ▶ die Ferse des hinteren Beins zum Boden bringen, sodass ein angenehmer Dehnungsreiz in der Beinrückseite spürbar wird
- ▶ Position 15-30 Sekunden halten und anschließend Seite wechseln
- ▶ 2x je Seite wiederholen

Wirkung

Dehnung der hinteren
Beinmuskulatur



Haben Sie Fragen?

Telefon: +49 (0) 56 61 - 70 76 70 | E-Mail: veranstaltungen@ey-bkk.de | www.ey-bkk.de