

Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag



Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

Gerade stehen, Füße schulterbreit auseinander und die Knie leicht beugen.

Den Kopf sanft zur rechten Seite neigen (rechtes Ohr in Richtung rechte Schulter) und mit der rechten Hand leichten Druck auf die linke Kopfseite ausüben. Der linke Arm ist dabei nach unten gestreckt, die Hand anwinkeln.

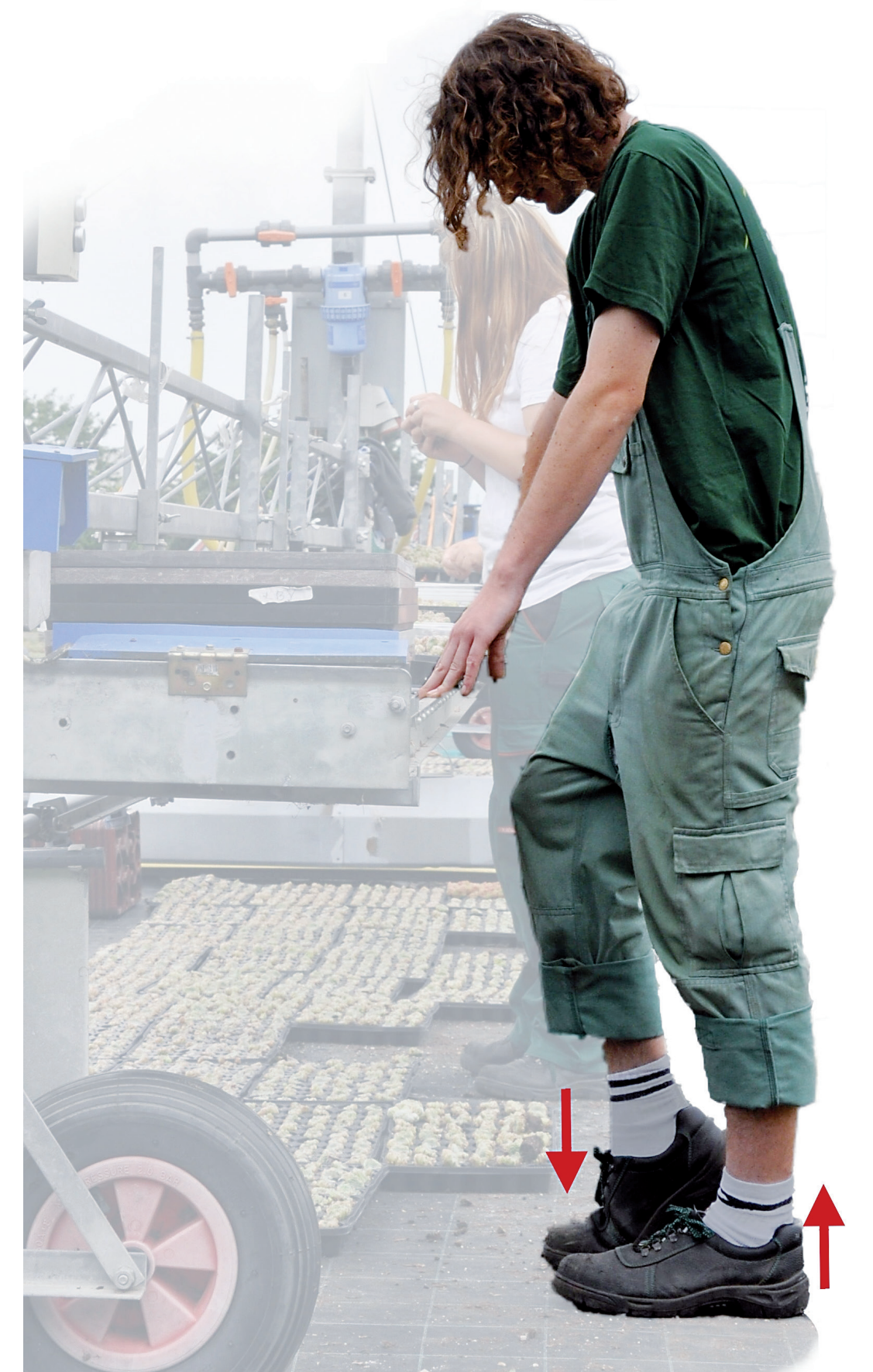
Etwa 10 bis 20 Sekunden halten, anschließend die Seite wechseln

Venenpumpe

Aufrechte Haltung einnehmen – stabiler Stand.

Betonte Gehbewegung: Abwechselnd rechte und linke Ferse im Sekundenrhythmus heben und senken.

Diese Übung sollte immer zwischendurch für etwa 30 Sekunden durchgeführt werden. Dadurch werden u. a. die Durchblutung der Beine verbessert, der Blutstrom zum Herzen unterstützt und die Venen gestärkt.



Dehnung des vorderen Oberschenkels

Aufrechter Stand, mit der linken Hand den linken Fußspann greifen.

Das Bein anwinkeln. Hüfte vorschieben, bis ein Ziehen im Oberschenkelstrecker zu spüren ist.

10 bis 20 Sekunden halten, anschließend einen Seitenwechsel vornehmen.

Dehnung des Bizepses

Aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt.

Rechten Arm lang ausstrecken, Handrücken zeigt zum Boden. Mit der linken Hand die rechte greifen und deren Finger sanft nach unten biegen.

Etwa 10 bis 20 Sekunden halten, anschließend einen Seitenwechsel vornehmen.



Denk
an mich
Dein Rücken