

Büroarbeitsplätze

1

Für alle Dehnübungen gilt: 4-6 Atemzüge (Dehnungsdauer)



Dehnung seitliche Hals-Nacken-Muskulatur

- aufrechter Stand
- Hände Richtung Boden schieben
- Kopf langsam zu einer Seite neigen, bis Dehnung zu spüren ist
- Schultern nicht zu den Ohren gleiten lassen

2



Dehnung seitliche Hals-Nacken-Muskulatur mit Rotation

- aufrechter Stand
- Blick zur rechten/linken Fußspitze (nach vorne unten) lenken
- linke/rechte Hand (diagonal) nach hinten, unten schieben

3



Beckenschaukel

Durchblutungsförderung für die Rückenmuskulatur, Stoffwechselaktivierung, Begünstigung der Flüssigkeitsaufnahme der Bandscheibe

- Oberkörper aufrichten in der mittleren Sitzposition (ohne Lehne)
- abwechselnd eine Gesäßhälfte von der Sitzfläche abheben (hilfreiches Bild: etwas auf dem Kopf balancieren)

4

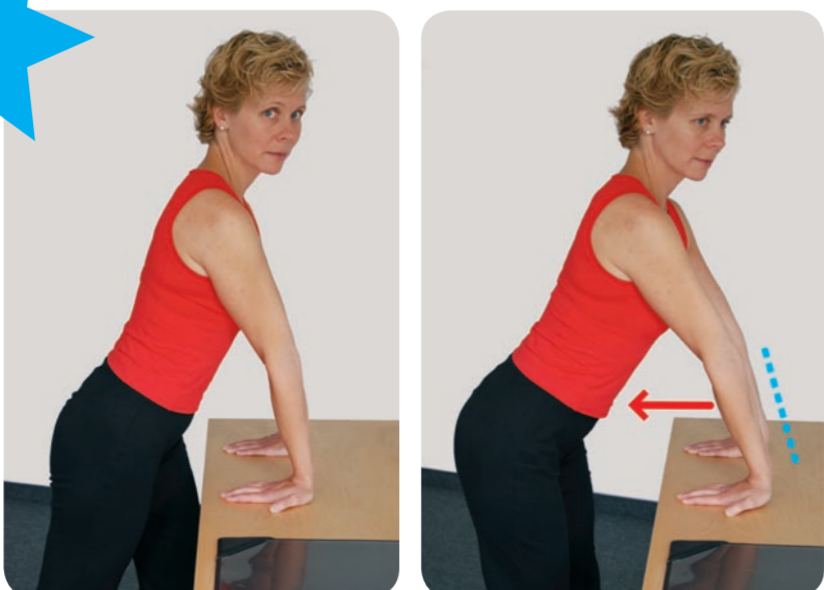


Aushängen

Entlastung der Wirbelsäule (Bandscheibenregeneration), Entspannung der Rückenmuskulatur

- den Körper über die Armlehnen nach oben stützen (Füße bleiben am Boden)
- »langen Hals« machen, d. h. Schulterblatt nach unten/Richtung Gesäß schieben
- Beckenschaukel (3. Übung) zusätzlich möglich

5



Dehnung der Fingerbeuger

Ausgleich für alle, die viel am PC, aber auch handwerklich arbeiten

- Hände außenrotiert auf die Tischfläche legen
- Fingerspitzen zeigen Richtung Körper
- Körperschwerpunkt leicht nach hinten verlagern, bis ein Dehnungsgefühl auf der Unterarminnenseite, gegebenenfalls auch in Richtung der Handfläche auftritt
- ruhig weiteratmen, Schultern entspannen

Nähere Informationen zum Thema Gesundheitsförderung im Internet unter: www.ikkbb.de
Servicetelefon: (0800) 88 33 244