

Bewegungspausen im (Home)Office

Dehnübungen direkt am Schreibtisch

- Bewegungen werden langsam durchgeführt und dann gehalten
- Wenn möglich im Stehen ausführen
- Halte die Übung für jede Seite ca. 30 Sekunden, 2 Sätze
- Stündlich eine Übung ausführen

Übung 1: seitliche Nackendehnung*

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Achte dabei darauf deine Schulterblätter leicht nach hinten unten zu ziehen und dein Kopf mittig mit Blick nach vorne zu halten. Dann mit der linken Hand von oben an die rechte Kopfseite fassen sowie den Kopf zur linken Seite neigen. Nun bewusst die rechte Schulter nach unten schieben. Die Dehnung auf der rechten Nackenseite spüren und diese Position halten. Vorsichtig lösen und die Übung auf der anderen Seite durchführen.

Übung 2: Dehnung der Brustmuskulatur*

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Ziehe die Schulterblätter aktiv nach hinten und unten. Verschränke die Finger hinter deinem Rücken, Strecke die Arme aus und hebe sie leicht nach oben. Dabei hebt sich das Brustbein nach vorn sowie oben an. Denke daran, dass sich deine Schulterblätter immer noch nach hinten zusammenziehen.

Übung 3: Schulterdehnung am Schreibtisch

Setze dich mit etwas Abstand vor deinen Tisch. Lege dann deine Handflächen mit mehr als Schulterbreite Abstand auf den Tisch ab. Rücke dann mit dem Stuhl so weit nach hinten, dass die Arme und der Rücken lang gestreckt werden, sowie dein Blick zum Boden geht. Senke den geraden Oberkörper vorsichtig zwischen deinen Armen nach unten und schiebe den Stuhl nochmals weiter nach hinten. Spüre die Länge im Rücken sowie die Dehnung in der Brustmuskulatur.

Übung 4: Dehnung der Beirückseite - Vorbeuge

Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Nehme den Blick gerade nach vorne und stelle dir vor, dass dein Kopf wie an einer Schnur nach oben gezogen wird. So wird dein Stand gerade. Ziehe dann dein Kinn langsam zur Brust und rolle deinen Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten, wenn möglich bis deine Finger den Boden berühren. Versuche dabei die Beine gestreckt zu halten, sodass du die Dehnung an den Beirückseiten spüren kannst.

* effektive Übung zur Prävention von Rückenbeschwerden

Übung 5: Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Stelle dich auf dein rechtes Bein, wenn nötig halte dich an einer Wand oder deinem Schreibtisch fest. Winkle dann dein linkes Bein an und greife mit deiner linken Hand dein Sprunggelenk, sodass deine Ferse deinen Po berührt. Schiebe dann deine Hüfte nach vorne, lasse hierbei deinen Oberkörper gerade. Fühle die Dehnung in der linken Oberschenkelvorderseite. Wechsle anschließend die Seite.

Übung 6: Dehnung der Hüftbeuger im Ausfallschritt*

Gehe mit rechts einen großen Schritt nach vorne, sodass dein Knie senkrecht über deinem Knöchel steht. Dein linkes Bein ist gestreckt und deine Ferse zeigt nach oben. Dein Oberkörper ist aufrecht und deine Wirbelsäule langgezogen. Strecke dann deinen rechten Arm zu Decke und gehe in eine sanfte Rückbeugen, wobei sich deinen Blick leicht Richtung Decke verlagert und du eine leichte Dehnung deiner rechten Hüftbeuger spüren solltest. Wiederhole dann die Übung zur anderen Seite.

Übung 7: Seitneigung

Stelle dich schulterbreit und aufrecht hin. Richte die Wirbelsäule auf und strecke den linken Arm nach oben. Den rechten Arm kannst du an der Hüfte aufstützen. Mache deine linke Seite lang und ziehe deinen linken Arm über den Kopf zur rechten Seite.

* effektive Übung zur Prävention von Rückenbeschwerden