

Bewegungspausen im (Home)Office

Kräftigungsübungen direkt am Schreibtisch

- Bewegungen werden langsam, gleichmäßig und ohne Schwung durchgeführt
- Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt (Bauchnabel einziehen)
- Wiederholungszahl ca. 15 pro Seite, 1-2 Sätze
- Alle 2 Stunden eine Übung durchführen

Übung 1: Wandsitzen

Suche dir ein freies Stückchen Wand. Dann lehnst du dich mit dem Rücken gegen die Wand und stellst die Füße hüftbreit auseinander. Nun gehst du mit den Füßen nach vorne und beugst deine Knie, bis der Kniewinkel circa 90° beträgt., dabei musst du mit dem Rücken ein Stück an der Wand herunterrutschen. Achte darauf, dass deine Knie nicht vor deinen Zehenspitzen sind. Die Arme dürfen locker zur Seite herunterhängen. Halte dies für 30 Sekunden.

Übung 2: Kniebeugen / dynamischen Stuhlaufstehen

Stelle dich schulterbreit hin. Beuge nun deine Knie und setze dich nach hinten ab, so als würdest du dich auf deinen Stuhl setzen wollen. Dabei wandert dein Oberkörper leicht nach vorne und du streckst die Arme in Verlängerung des Oberkörpers aus. Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine eigenen Zehenspitzen nach vorne hinausschauen. Versuche die Außenseite deiner Füße zu belasten und drücke dein Knie leicht nach außen.

Leichter wird die Übung, wenn man sich langsam auf den Stuhl setzt und dann ohne Schwung zu holen wieder aufsteht.

Übung 3: Schulterdrücken an der Wand*

Stelle dich aufrecht mit dem Rücken an ein freies Stück Wand und lege deine Oberarme angewinkelt auf Brusthöhe an die Wand, wobei deine Handflächen zum Boden zeigen. Drücke dann den Oberkörper von der Wand weg, indem du deine Schulterblätter zusammenziehst. Achte darauf kein Hohlkreuz zu machen.

Schwieriger wird die Übung, wenn man die Füße weiter entfernt von der Wand stellt.

Übung 6: Oberkörper heben*

Setze dich mit aufrecht auf deinen Stuhl. Und strecke deine Hände gerade nach oben, ohne deine Schultern mit hochzuziehen. Senke dann den Oberkörper mit geradem Rücken ein Stück nach vorne ab und hebe ihn dann wieder in die Senkrechte. Um die Intensität zu steigern, halte in der gesenkten Position inne.

* effektive Übung zur Prävention von Rückenbeschwerden

Übung 7: Einbeinstand

Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Nimm 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. Hebe nun das rechte Bein vom Boden ab und beginne damit nach vorne/nach hinten Fahrrad zu fahren. Dein Standbein ist dabei leicht gebeugt. Wechsle dann die Seite.

Übung 8: Buch heben

Setze dich aufrecht hin und strecke deine Arme nach vorne. Hebe dann das Buch oder die Wasserfalsche langsam bis über den Kopf und senke dies dann kontrolliert wieder nach unten. Versuche dabei die Arme fast gestreckt zu lassen und die Schultern nicht nach oben zu ziehen.