

Bewegungspausen im (Home)Office

Mobilisationsübungen direkt am Schreibtisch

- Bewegungen werden langsam, gleichmäßig und ohne Schwung durchgeführt
- Wenn möglich im Stehen ausführen
- Wiederholungsanzahl: 10 – 15 Wiederholungen pro Seite, 2 Sätze
- Stündlich mindestens eine Übung durchführen

Übung 1: Strecken*

Setze oder stelle dich aufrecht hin. Versuche dann deine Arme so weit wie möglich nach oben zu strecken ohne dabei ein Hohlkreuz zu bilden. Wenn du magst kannst du dich auch wechselnd links – rechts nach oben strecken („Äpfelpflücken“).

Übung 2: Schulterkreisen*

Stelle oder setze dich gerade hin. Kreise dann deine Schultern abwechselnd oder im Wechsel nach hinten. Versuche dabei den kompletten Bewegungsradius auszunutzen.

Übung 3: Arme kreisen / Arme schwingen

Stelle dich aufrecht mit geradem Rücken hin. Achte darauf etwas Platz um dich herum zu haben. Kreise dann mit beiden Armen gleichzeitig oder versetzt nach hinten.

Koordinativ anspruchsvolle ist die Übung, wenn ein Arm nach vorne und der andere nach hinten kreisen soll.

Übung 6: Hüfte kreisen

Stelle dich aufrecht hin und stütze die Hände auf deine Hüften. Mache dann mit deiner Hüfte eine kreisende Bewegung ohne diese „einzuknicken“. Vergesse nicht dann noch die Richtung zu wechseln.

Übung 7: links - rechts schauen*

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Nimm den Blick gerade nach vorne und stelle dir vor, dass dein Kopf wie an einer Schnur nach oben gezogen wird. Versuche dann soweit wie möglich über deine rechte Schulter zu schauen. Löse dann langsam deine Blicke richte diesen so weit wie möglich über die linke Schulter.

Übung 8: Oberkörper drehen*

Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden auf. Versuche dann beide Arme auf Schulterhöhe soweit wie möglich zur rechten Seite zu drehen. Dabei sollte sich der Oberkörper mitdrehen. Achte darauf deine Schultern nicht hochzuziehen. Langsam die Drehung auflösen und das Gleiche zur linken Seite durchführen.

* effektive Übung zur Prävention von Rückenbeschwerden