

Bewegte Pause

Gönnen Sie Ihrem Körper eine kurze Auszeit. Egal, ob im Büro oder zu Hause.

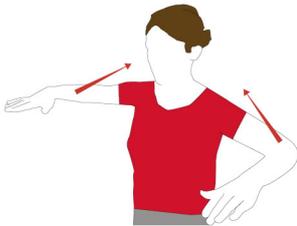
Achten Sie bei den folgenden Übungen auf eine gleichmäßige und tiefe Atmung. Viele der Übungen sind sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchführbar.



1

Nackendehnung

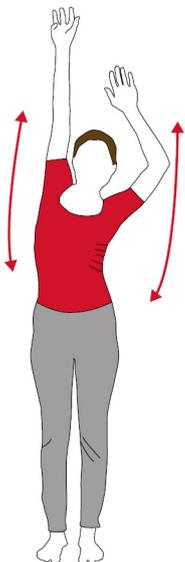
Den Kopf langsam zur rechten Schulter kippen, dabei die linke Schulter nach unten ziehen. 10 Sekunden halten und Seitenwechsel.



2

Brustdehnung

Die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und die Ellenbogen bei der Einatmung weit nach hinten ziehen, bei der Ausatmung lösen. 5 Wiederholungen.



3

Lange Rückenmuskeln dehnen

Im Stand beide Arme abwechselnd nach oben Richtung Decke ziehen, dabei auf die Zehenspitzen gehen und sich maximal lang machen. 10 Sekunden halten.



4

Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Handflächen weit um den Oberkörper führen und sich selbst „umarmen“. Halten und den Oberkörper dann langsam nach links und anschließend weit nach rechts drehen.



5

Wirbelsäulenmobilisation

Die Hände auf die Oberschenkel legen: beim Ausatmen ins Hohlkreuz gehen und den Kopf langsam in den Nacken legen. Beim Einatmen den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, den Rücken rund machen und das Kinn auf die Brust legen. 5 Wiederholungen.



6

Schulterkreisen

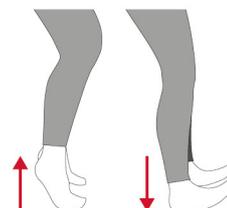
Zunächst beim Einatmen die Schultern anheben und beim Ausatmen zügig „fallen lassen“. Jetzt die Schultern 5-Mal intensiv nach vorne, dann 5-Mal nach hinten kreisen.



7

Hüftöffnung

Im festen Stand jedes Bein mehrmals weit nach vorne und nach hinten schwingen.



8

Venenpumpe

Zügig 10-Mal hintereinander auf die Zehenspitzen stellen.