

ÜBUNGEN AM ARBEITSPLATZ

STRECKEN UND RECKEN IN STERNENFORM



Im Sitzen oder Stehen Arme und Beine wie ein Stern weit auseinanderstrecken. Den ganzen Körper bewusst in die Länge ziehen. Kurz halten und wieder lösen

SCHULTERN KREISEN

Beide Schultern langsam nach hinten kreisen. Ca. 10 Wiederholungen



SCHULTERN & NACKEN LOCKERN



Schultern zu den Ohren hochziehen, kurz halten und bewusst fallen lassen. Danach den Kopf langsam zur rechten und linken Seite neigen. 5-8 Wiederholungen

BRUST ÖFFNEN

Hände hinter dem Rücken verschränken oder einfach nach hinten führen. Schultern nach unten ziehen und Brustbein leicht anheben. 20 Sekunden halten





AUFSTEHEN & HINSETZEN



Von einem stabilen Stuhl aufstehen und sich langsam wieder hinsetzen. Dabei die Knie in Richtung Fußspitzen ausrichten.

Ca 8-12 Wiederholungen



WADENHEBEN

Hinter dem Stuhl stehen und bei Bedarf festhalten. Langsam auf die Zehenspitzen hochdrücken und kontrolliert absenken.



SEITLICHE DEHNUNG



Im Sitzen oder Stehen einen Arm über den Kopf führen und den Oberkörper sanft zur gegenüberliegenden Seite neigen. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Ca. 15-20 Sekunden pro Seite



HANDGELENKE MOBILISIEREN

Arme nach vorne strecken und die Hände langsam kreisen. Anschließend Finger weit spreizen und wieder locker schließen. Ca. 10 Wiederholungen



AUGEN ENTSPANNEN



Palmieren: Hände aneinanderreiben bis sie warm sind. Ohne Druck über die geschlossenen Augen legen und entspannen. 20-30 Sek. halten.

Blick in die Ferne: Blick regelmäßig vom Bildschirm lösen und für einige Sekunden in die Ferne schauen.

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden.