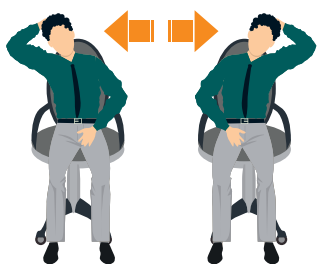


Fit im Job: Übungen für den Alltag

Jeder Job stellt andere Anforderungen an unseren Geist, aber auch an unseren Körper. Mit einfachen Übungen können wir haltungsbedingte Beschwerden vermeiden oder diese wieder beheben. Dazu haben wir dir einige kleine Übungen zusammengestellt, die sich ganz ohne Hilfsmittel in deinen Arbeitsalltag integrieren lassen.

Seitliche Schulter- und Nackenmuskulatur



Neige den Kopf zu einer Seite. Lege eine Hand über den Kopf, so dass der Zug etwas verstärkt wird. Die Schulter der zu dehnen- den Seite drückst du nun aktiv nach unten, bis du die Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur spürst.

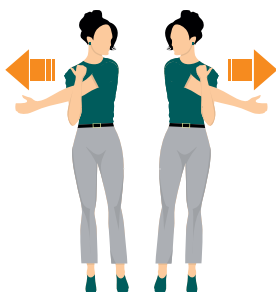
Rückenmuskulatur



Stelle dich schulterbreit hin und beuge dein Kinn zur Brust. Position etwa zehn Sekunden halten. Rolle dich langsam und Wirbel für Wirbel nach unten ab und bleibe einige Sekunden entspannt hängen, Nacken- und Schultermuskulatur dabei locker lassen. Rolle dich danach Wirbel für Wirbel langsam wieder auf.

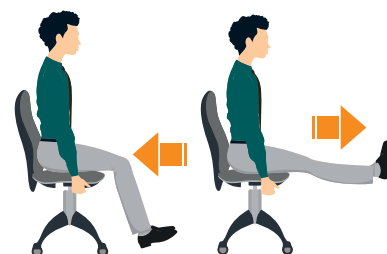
Schultermuskulatur

Stelle deine Füße schulterbreit parallel. Beuge leicht die Knie. Nimm einen Arm vor den Körper zur gegenüberliegenden Schulter. Mit der freien Hand fasst du von vorne den Ellenbogen und drückst ihn nach hinten. Halte die Dehnung etwa 20 Sekunden und wechsele dann die Seite.



Rumpfmuskulatur

Setze dich aufrecht hin und hebe deine Beine ausgestreckt für mindestens fünf Sekunden ein paar Zentimeter an. Wiederhole die Übung fünf- bis zehnmal.



Wirbelsäulenmuskulatur



Stelle dich mit gegrätschten Beinen gerade hin. Hebe den rechten Arm über den Kopf, neige den Oberkörper nach links und fahre mit der linken Hand den Oberschenkel entlang das Bein hinunter, um das Gewicht abzustützen. Halte die Position 20 Sekunden und wechsele dann die Seite.

Oberschenkelmuskulatur Vorderseite



Nimm den rechten Fuß in die rechte Hand und ziehe ihn Richtung Gesäß. Stütze dich gerne dabei ab. Achte darauf, dass die Beine nah beieinander sind und die Hüfte gerade bleibt. Schiebe die Hüfte leicht nach vorn, dadurch verstärkt sich die

Dehnung im vorderen Oberschenkel. Halte die Position zehn Sekunden und wechsele dann die Seite.