

Workout für den Büroarbeitsplatz



Laura Lutz

Kopfdreher

1. Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinnanheben - einatmen.
2. Kopf geradeaus und nach vorn beugen - ausatmen.
3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben - einatmen

Schulterkreisen

1. Schultern nach vorn nehmen.
2. Schultern anheben und nach hinten bewegen - einatmen.
3. Schultern fallen lassen - ausatmen.

Schulterdreher

1. Schultern nach vorn fallen lassen - dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen.
2. Schultern nach hinten nehmen und die Daumen nach außen drehen - einatmen.
3. Schultern nach vorn fallen lassen - dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen.

Muskeldrucker

1. Hände hinter dem Rücken übereinander legen.
2. Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln gegen die Lehne drücken - einatmen.
3. Muskeln entspannen und den Druck lösen - ausatmen.

www.minibooks.ch

2. Heben Sie abwechselnd einen Fuß und setzen Sie ihn wieder auf der ganzen Fußsohle ab. Werden Sie schneller in der Bewegung, als wollten Sie im Sitzen auf der Stelle gehen.

3. Strecken Sie ein Bein und ziehen Sie die Fußspitze an. Dabei neigen Sie den Oberkörper nach vorne. So wird sowohl die Wade als auch die Oberschenkel-Rückseite gedehnt.

Muskelpumpe

Mit Hilfe der sogenannten Muskelpumpe bringen Sie Ihre Durchblutung in Schwung und fördern den Rückfluss des Blutes in den Venen.

Sitzen Sie aufrecht. Kippen Sie das Becken nach vorne auf das vordere Drittel des Stuhles. Gehen Sie nun in drei Schritten vor:

1. Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Heben und senken Sie abwechselnd die Fersen. Die jeweilige Fußspitze bleibt dabei auf dem Boden.

Fingerfaust

Eine Übung für Arme, Hände und Finger. Die Arme lang nach vorne strecken.

1. Finger weit auseinander spreizen.

2. Hände zu einer Faust schließen.

3. Finger weit auseinander spreizen.

4. Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben.

-6-

-5-

-7-

-4-

-3-

-2-

Für die Lendenwirbelsäule. Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl