



Bewegung am Arbeitsplatz - gesund bleiben!



Schulterkreisen

je
10x

Lockert die Schultern und den Nacken

- Aufrecht sitzen oder stehen
- Die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- Mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- Zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen



Heldenbrust

je
5x

Richtet die Brustwirbel gezielt auf

- Im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- Den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen



Fingerhakeln

je
5x

Kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur

- Aufrecht hinsetzen oder -stellen
- Die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken
- Die Arme langsam auseinander ziehen
- Die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen
- Die Spannung langsam lösen



Sternengriff

je
5x

Lockert und kräftigt auf natürliche Art

- Im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen. Tief einatmen
- Die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- Anschließend die linke Seite dehnen



Fußschaukel

je
10x

Bringt die Blutzirkulation in den Beinen in Schwung

- Aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z.B. an einer Wand oder Tischkante)
- Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- Nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben)
- Zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln“



Diese fünf Kurzübungen sind aus der Broschüre „**Bewegt im Betrieb**“ und können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden, manche sogar, ohne die Arbeit zu unterbrechen.

Sie sind von „**IN FORM- Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung**“ speziell für den Berufsalltag zusammengestellt, einfach anwendbar und leicht zu merken.

Wichtig ist, dass Sie die Bewegungen langsam, richtig und konzentriert ausüben. Muskeln, die lange nicht beansprucht wurden, reagieren gern mit Muskelkater, der aber bald wieder verschwindet, auch wenn man weiter übt. Starten Sie gegebenenfalls mit weniger Wiederholungen. Wenn sich die Muskeln an die neue Aufgabe gewöhnt haben, können Sie den Umfang steigern, **ganz so wie es Ihnen guttut**. Absolvieren Sie die folgenden Übungen (mindestens) einmal täglich, dann werden sie sich schnell daran gewöhnen. Hilfreich ist es, eine bestimmte Tageszeit dafür festzulegen. Zum Beispiel 11.00 Uhr oder 15.00 Uhr.

Versuchen Sie auf jeden Fall täglich komplette Übungsdurchgänge vorzunehmen. Zwischendurch können die Übungen nach Bedarf auch einzeln angewendet werden.