



Office Trainer

Machen Sie sich diese Übungen – ganz gleich in welcher Reihenfolge – zur täglichen Gewohnheit. Sie werden sehen, dass sie Ihnen gut tun. Generell gilt: Täglich fünf Minuten Training ist besser als eine halbe Stunde pro Woche. Die Übungen nicht ruckartig, sondern in fließenden, gleichmäßigen Bewegungen durchführen. Die Übungen bestehen aus der Kategorie „Mobilisation und Dehnung“. Einzelne Übungen immer wieder in den Arbeitstag einflechten, je öfter desto besser!

GRUNDHALTUNG

Machen Sie sich als erstes mit der Grundhaltung als Basis für alle Übungen vertraut.



DURCHFÜHRUNG:

Eine mittlere, aufrechte Sitzhaltung einnehmen, Beide Füße auf den Boden stellen, Oberkörper aufrichten und Scheitel in Richtung Decke schieben.

MOBILISATION: BRUSTWIRBELSÄULE

ÜBUNG:
Brustwirbelsäule mobilisieren



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen nach hinten nehmen und maximal aufrichten, indem Sie das Brustbein nach vorne oben bewegen und den Brustkorb strecken. Anschließend beide Ellenbogen nach vorne ziehen und die Brustwirbelsäule einrollen. Das Kinn in Richtung Brustbein ziehen und den Blick nach unten richten bis Sie einen Dehnungsreiz im Nacken und zwischen den Schulterblättern verspüren. Mehrmals wiederholen.

MOBILISATION: SCHULTERGÜRTEL

ÜBUNG:
Schulgürtel lockern



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, beide Hände auf die Schultern legen und abwechselnd die Ellenbogen nach hinten kreisen. Mehrmals wiederholen.

DEHNEN: NACKEN

ÜBUNG:
Nacken dehnen



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, rechte Seite: Neigen Sie den Kopf zur linken Seite. Den rechten Arm sanft nach unten in Richtung Boden schieben, so dass Sie einen Dehnungsreiz in der Nackenmuskulatur verspüren. Den Handrücken weit nach oben ziehen um den Dehnungsreiz zu verstärken, 20 Sekunden halten, Seite wechseln.

DEHNEN: BRUSTMUSKEL

ÜBUNG:
Brustkorb dehnen



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, die Arme sind in großer U-Form. Beide Daumen zeigen nach hinten. Schultern fallen lassen, beide Arme nach hinten ziehen bis Sie einen Dehnungsreiz im Brustkorb verspüren, 20 Sekunden halten.

DEHNEN: TAILLE UND SEITEN

ÜBUNG:
Oberkörperseitendehnung



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, Hände hinter dem Kopf verschränken. Neigen Sie ihren Oberkörper zur Seite, spannen Sie die gesamte Körperseite an und dehnen sie. Halten und wieder langsam und sanft aufrichten. Seite wechseln.

DEHNEN: OBERSCHENKELVORDERSEITE

ÜBUNG:
Oberschenkelvorderseitendehnung



DURCHFÜHRUNG:

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich mit einer Hand fest. Mit der anderen Hand fassen Sie nun das Sprunggelenk des gleichseitigen Beines. Ziehen Sie es soweit nach hinten, bis Sie an der Vorderseite des Oberschenkels eine leichte Dehnung spüren. 20 Sekunden halten, Seitenwechsel.

DEHNEN: OBERSCHENKELRÜCKSEITE, HÜFTE, RÜCKEN

ÜBUNG:
Dehnung des Bindegewebes im hinteren Oberschenkel, im Hüftbereich und im Rücken



DURCHFÜHRUNG:

Hände auf Stuhllehne oder Tisch ablegen. Beine hüftbreit geöffnet, Sitzbeine weit nach hinten schieben und Oberkörper tief sinken lassen. Arme strecken. Abwechselnd ein Knie anbeugen, 10 Sekunden halten.

DEHNEN: WADEN

ÜBUNG:
Dehnung der Wadenmuskulatur und Hüftbeuger



DURCHFÜHRUNG:

Schrittstellung, rechtes Bein nach hinten stellen. Fersen runterdrücken, hinterer Fuß steht gerade, vorderes Knie beugen, 20 Sekunden halten, Seitenwechsel.

DEHNEN: WIRBELSÄULE UND ARME

ÜBUNG:
Streckung der Wirbelsäule und Dehnung der Unterarmbeugemuskulatur



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, Hände falten, umstülpen und Arme weit zur Decke strecken. Ellenbogen ganz in Streckung bringen. Schultern sinken lassen, 20 Sekunden halten.

DEHNEN: WIRBELSÄULE

ÜBUNG:
Drehung des Oberkörpers um die eigene Körperachse



DURCHFÜHRUNG:

Grundhaltung, drehen Sie Ihren Oberkörper, Kopf und Nacken nach hinten. Mit den Augen weit nach hinten schauen, 10 Sekunden halten.