

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

tun Sie sich und Ihrem Rücken am Arbeitsplatz etwas Gutes!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Mit diesen einfachen Übungen können Sie Ihre Wirbelsäule mobilisieren und die Rückenmuskulatur stärken. Alle Übungen sind auch im Sitzen durchführbar. Achten Sie darauf, dass Sie auch unter Anstrengung nicht die Luft anhalten, sondern weiter atmen!

1) Über die Schulter gucken

Ausgangsposition: Sitzend oder stehen, Kopf aufrecht, Arme hängen locker seitlich.

Der Kopf wird so weit wie möglich nach rechts und links gedreht, der Blick geht dabei über die Schulter. Die Schultern bleiben dabei hinten/unten. Der Kopf darf nicht nach hinten geneigt werden.

Wiederholungen: 15x pro Seite

→ Mobilisation der Halswirbelsäule



2) Arme drehen

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme seitlich neben dem Körper, Daumen zeigen nach vorne.

Die Handflächen werden aufgedreht, sodass die Daumen nach hinten zeigen. Gleichzeitig werden die Schulterblätter zusammen gezogen.

Wiederholungen: 30x

→ Stärkung Schulterblattmuskulatur

3) Rumpfrotation

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Arme werden vor der Brust gekreuzt.

Der Oberkörper wird so weit wie möglich nach rechts und links gedreht, der Kopf guckt über die Schulter nach hinten. Die Hüfte bleibt die ganze Zeit über in ihrer Ausgangsposition und dreht sich nicht mit! In der maximal ausgedrehten Position 3 sec halten, dann langsam zur anderen Seite drehen.

Wiederholungen: 15x pro Seite

→ Mobilisation der Lendenwirbelsäule



4) Petersilie hacken

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand.

Der Oberkörper wird nach vorn gebeugt, der Bauch angespannt. Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen liegen am Körper an. Die Unterarme und Hände werden nun in kleinen „Hackbewegungen“ wechselseitig (oder gleichseitig) schnellstmöglich auf und ab bewegt.

Wiederholungen: 3x 10 sec

→ Stärkung untere Rückenmuskulatur

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)