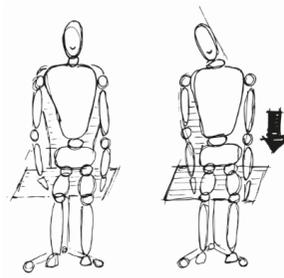


Nackenkabeldehnen



Ausgangsstellung

- * Aufrechter Sitz
- * Beide Arme hängen lassen und leicht in Richtung Boden spannen

Ablauf

- * Linkes Ohr zur linken Schulter bewegen, bis es im rechten Nackenbereich zu ziehen beginnt.
- * Zug im rechten Arm Richtung Boden verstärken und für 30 Sekunden halten
- * Spannung nachlassen und Seite wechseln
- * Übung pro Seite 3-4 Mal wiederholen

Ziel:

- * Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

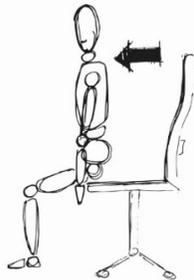
Schublade

Ausgangsstellung:

- * Aufrechter Sitz

Ablauf:

- * Kinn leicht in Richtung Brustkorb legen (Doppelkinn machen), bis es zu einem geringen Ziehen im Nacken kommt
- * Spannung einige Sekunden beibehalten und anschließend locker lassen / Übung 2-3 Mal wiederholen und dabei den Augen einen bestimmten Punkt fixieren



Ziel:

- * Bessere Durchblutung und Entspannung der Nackenmuskulatur

Entspannungsübungen

Oberkörper aktivieren im Sitzen

- * abwechselnd mit rechter und linker Hand nach oben greifen, als wollte man Obst pflücken.
- * Kopf soll dabei gerade gehalten werden.

Beine strecken

- * Aufrechte Sitzposition einnehmen
- * abwechselnd rechtes und linkes Bein nach vorne strecken.

Augen entspannen

- * zwischendurch immer wieder aus dem Fenster blicken
- * „Andere Distanzen schauen“ entspannt die Augenmuskulatur.
- * Zwischendurch kurz die Handflächen auf die geschlossenen Augen legen

Weitere Tipps, um im Büro fit zu bleiben

- * Stiege statt Lift! Bewegung aktiviert den Kreislauf und macht fit.
- * Richtige Sitzhöhe! Die Füße sollten auf dem Boden stehen und dabei das Kniegelenk rechtwinklig gebeugt sein. Selbiges gilt für Ellbogen, wenn sie auf den Armauflagen ruhen.
- * Pflanzen verbessern das Raumklima! Sie lockern die Raumatmosphäre auf und dämmen den Büro-Lärm.
- * Viel Flüssigkeit! Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit! (z.B. Wasser, ungesüßten Tee)

FACHHOCHSCHUL-STUDIENZENTRUM PINKAFELD

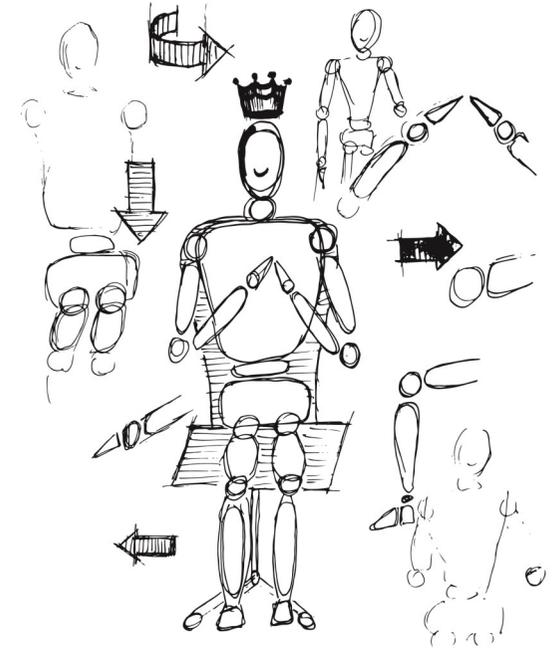
Steinamangerstraße 21

A-7423 Pinkafeld



FIT & LOCKER durch die Pause

Übungen am Arbeitsplatz



Warum Bewegung am Arbeitsplatz

Die Bildschirmarbeit geht mit besonderen Belastungen und Beanspruchungen einher, Nacken-, Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen und Augenprobleme sind oftmals die Probleme. Mit den folgenden Kräftigungs-Mobilisierungs- und Entspannungsübungen kann diesen Beschwerden entgegen gewirkt werden.

Ziele der Übung

- * Ausgleich vorhandener muskulärer Defizite
- * Verbesserung der Körperhaltung
- * Dehnung der durch das Sitzen beanspruchten Muskulatur
- * Stressabbau und Entspannung
- * Effizientere Erholung durch aktive Pausengestaltung

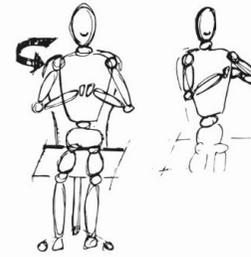
Grundsätze der Durchführung

- * Sessel aus Sicherheitsgründen nach hinten fixieren
- * korrekte Ausführung der Übung
- * ruhige und gleichmäßige Atmung
- * Langsame, gleichmäßige Bewegungen
- * 2-3 x pro Tag an mindestens 2-3 Tage pro Woche
- * Übungen, die schmerzen oder unangenehm sind, nicht durchführen

Korkenzieher

Ausgangsstellung

- * Aufrechter Sitz
- * Beide Hände auf das Brustbein legen
- * Mit den Augen einen Punkt fixieren, um Mitbewegen des Kopfes zu vermeiden



Ablauf

- * Brustbein etwas anheben und gleichmäßig nach links und rechts drehen
- * Weder Kopf noch Becken sollen sich dabei mitbewegen

Ziele

- * Mobilisierung der Wirbelsäule
- * Entspannung des Schultergürtels



Schulterkreisen

Ausgangsstellung

- * Aufrechter Sitz
- * Handflächen auf den Oberschenkeln ablegen

Ablauf

- * Beide Schultern langsam kreisförmig nach oben, hinten und vorne bewegen
- * Arme dabei locker hängen lassen

Ziel

- * Entspannung der Schultergürtel-Muskulatur

Halsmuskel- Dehnen

Ausgangsstellung

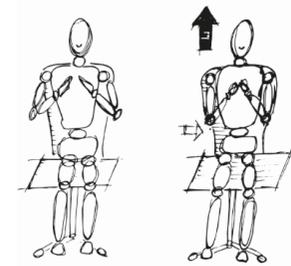
- * Aufrechter Sitz
- * Kopf locker hängen lassen

Ablauf

- * Mit den Fingerspitzen links und rechts am Schlüsselbein einhängen und Position halten
- * Langsam den Kopf heben, bis es im vorderen Halbereich zu ziehen beginnt.
- * Dehnstellung etwa 30 Sekunden beibehalten, 3-4 Mal wiederholen

Ziel

- * Dehnen der vorderen Halsmuskulatur



Beckenkippen

Ausgangsstellung

- * Aufrechter Sitz
- * Eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch legen

Ablauf

- * Becken langsam nach hinten kippen, sodass sich Brustbein dem Nabel nähert.
- * Beim Erreichen des Endpunktes sofort wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Wiederholung 3-4 Mal

Ziel

- * Mobilisierung von Brust- und Lendenwirbelsäule

