

# Der Arbeitsplatz als Trainingsraum

Kennzeichnen Sie durch Ankreuzen des Smileys, wie Ihnen die Übung gefallen hat. Sollten Sie bei einer der Übungen Schmerzen haben, versehen Sie diese mit einem Blitz.



Nr.	Bild	Übungsbeschreibung	Trainingsintensität
1		<p><b>Dehnung Brustmuskulatur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand und Unterarm in Schulterhöhe fixieren</li> <li>• das Bein der gleichen Seite nach vorn setzen/ein Schritt nach vorne machen</li> <li>• den Körper von dem Arm wegdrehen, so dass die Dehnung im Brustmuskel spürbar wird</li> <li>• Seite wechseln</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
2		<p><b>Dehnung Rücken u. Schultergürtel durch Aushängen am Schreibtisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hüftbreiter Stand hinter dem fixierten Schreibtischstuhl</li> <li>• Oberkörper nach vorne beugen – die Hände greifen den oberen Rand des Bürostuhls</li> <li>• Arme, Schultern und Oberkörper strecken und in die Position einhängen, der Nacken ist entspannt</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
3		<p><b>Dehnung oberer Rücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sitzender Position die Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken</li> <li>• Hände sind zusammengefaltet – der Handrücken zeigt zum Gesicht</li> <li>• den Oberkörper einrollen und das Kinn zur Brust ziehen</li> <li>• anschließend in die aufrechte Position kommen: Schulterblätter zusammen nach hinten unten ziehen und die Arme nach hinten strecken</li> <li>• einige Wiederholungen durchführen</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
4		<p><b>Dehnung Schultergürtel u. oberer Rücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz mit geradem Rücken auf Stuhlkante</li> <li>• Beine übereinander schlagen und versuchen, den Fuß um die Wade zu schlingen</li> <li>• Arme mit Handflächen nach oben-vorne strecken und überkreuzen</li> <li>• Arme beugen, die unten liegende Hand greift den Daumen der oberen Hand</li> <li>• langsam mit jeder Ausatmung die Arme weiter nach oben schieben</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>☺ ☹ ☹</p>

Nr.	Bild	Übungsbeschreibung	Trainingsintensität
5		<p><b>Mobilisation Wirbelsäule</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sitzender Position das linke Bein über das rechte Bein schlagen</li> <li>• den Oberkörper zur linken Seite aufdrehen und die Dehnung mit dem Einsatz der rechten Hand am äußeren linken Knie verstärken</li> <li>• Beine fest auf dem Boden aufstellen, linke Hand führt zum äußeren rechten Knie</li> <li>• Oberkörper dreht nach rechts auf, rechter Arm wird nach oben geführt</li> <li>• Blick folgt der rechten Hand</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>😊 😐 😞</p>
6		<p><b>Dehnung Schulter-Nacken-Bereich durch Kopf-Seit-Neigung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die rechte Hand greift über den Kopf an das gegengleiche Ohr und führt den Kopf zur rechten Seite</li> <li>• den linken Arm gestreckt nach unten schieben, bis die Dehnung links in Schulter und Nacken spürbar ist</li> <li>• die Dehnung soll über die Schulterbewegung gesteuert werden</li> <li>• auf die aufrechte, stabile Sitzposition bzw. Stehposition achten</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>😊 😐 😞</p>
7		<p><b>Entlastung LWS durch Kutschersitz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sitzender Position den Oberkörper leicht nach vorn beugen</li> <li>• die Ellenbogen auf den leicht gespreizten Oberschenkeln abstützen oder ganz hängen lassen</li> <li>• der Kopf hängt dabei locker zwischen den Schultern</li> </ul>	<p>halten Sie die Position einige Sekunden</p> <p>😊 😐 😞</p>
8		<p><b>Dehnung vorderer Oberschenkel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand – ggfs. mit Festhalten</li> <li>• den Fußrücken des gleichseitigen Beines umfassen und die Ferse langsam Richtung Gesäß ziehen, bis sich ein Dehngefühl in der vorderen Oberschenkelmuskulatur einstellt</li> <li>• Oberschenkel möglichst parallel - Gesäß ist angespannt</li> <li>• das Bein zeigt nach unten - nicht abspreizen</li> <li>• Seite wechseln</li> </ul>	<p>halten Sie die Position so lange, bis das Dehnungsgefühl nachlässt</p> <p>😊 😐 😞</p>