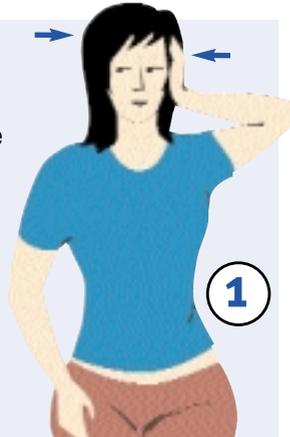


Übungen am Arbeitsplatz – Hals- und Schultermuskulatur

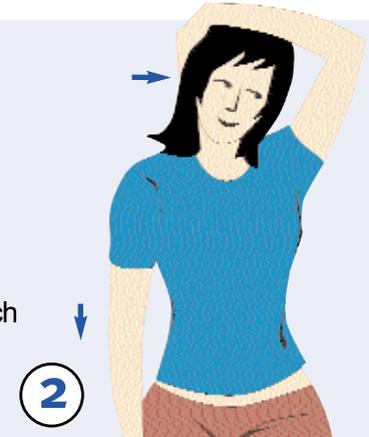
Kräftigung der seitlichen Halsmuskulatur:

- Setzen Sie sich aufrecht und halten Sie den Kopf gerade
- Drücken Sie von einer Seite mit der Hand gegen Ihren Kopf und halten Sie die Spannung etwa 5 Sekunden
- Wiederholen Sie das Ganze auf der anderen Seite.



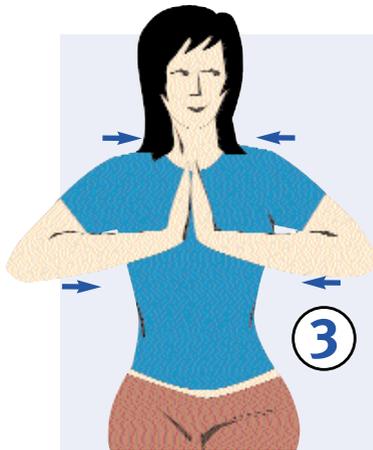
Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

- Mit der linken Hand über den Kopf das rechte Ohr fassen
- Behutsam den Kopf nach links ziehen
- Rechte Schulter und Hand langsam und so weit wie möglich nach unten schieben
- Danach andere Seite.



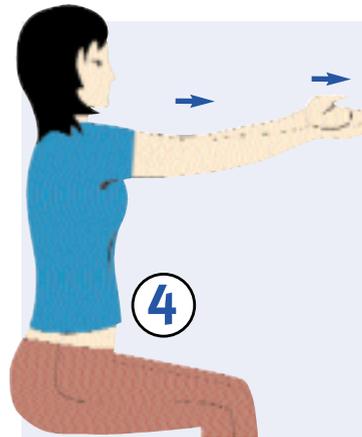
Kräftigung der Brustmuskulatur

- Hände zusammenfalten
- Kräftig gegeneinander drücken, dabei die Schultern nicht nach oben heben
- Gespannte Stellung etwa fünf Sekunden halten.



Dehnung der Schultermuskulatur

- Hände kreuzen
- Nur die Arme so weit wie möglich nach vorne schieben
- Gespannte Stellung fünf bis zehn Sekunden halten.



Übungen zu Hause – Rücken und Gesäß

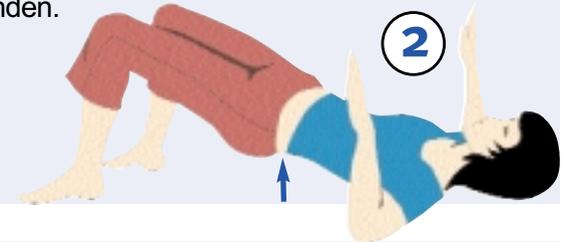
Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Im Vierfüßlerstand strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm diagonal raus
- Der Blick geht zum Boden und der Rücken bleibt gerade, Spannung 10 -15 Sekunden halten und anschließend linkes Bein und rechtes Arm strecken.



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

- In Rückenlage ziehen Sie die Beine an und winkeln die Arme an. Die Fingerspitzen zeigen nach oben
- Heben Sie nun das Becken, pressen Sie die Pobacken zusammen und halten Sie die Spannung für 5 -10 Sekunden.



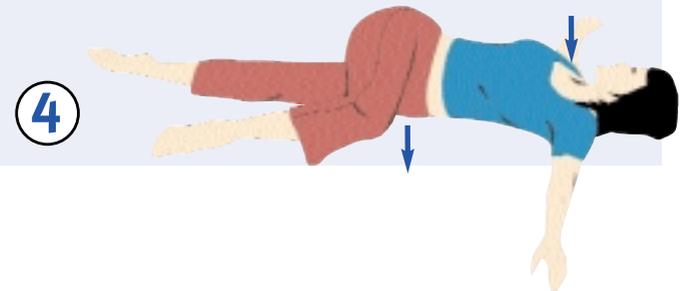
Dehnung der Rückenmuskulatur

- Schlagen Sie das linke Bein über das rechte Bein
- Heben Sie den linken Arm und stützen Sie die rechte Hand in die Seite
- Nun den linken Arm so weit wie möglich nach oben schieben und die Position halten
- Anschließend die Seite wechseln



Dehnung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

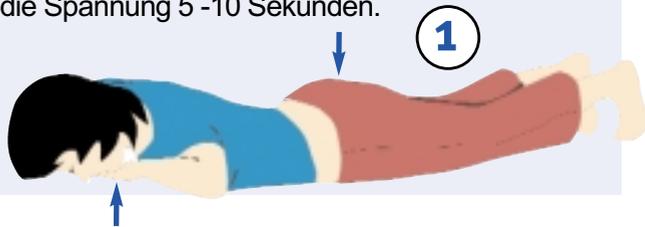
- Strecken Sie in der Rückenlage die Arme seitlich aus
- Ziehen Sie das rechte Bein an und führen es zur linken Seite
- Achten Sie darauf, dass die Schulter am Boden bleiben und wechseln Sie anschließend die Seite



Übungen zu Hause – Schulter- und Rückenmuskulatur

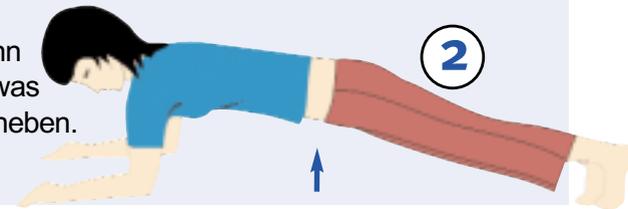
Kräftigung der Schultermuskulatur

- Legen Sie sich auf den Bauch und verschränken die Arme unter dem Kinn
- Heben Sie den Oberkörper langsam an, bis die Stirn ca. 5cm über dem Boden ist
- Halten Sie die Spannung 5 -10 Sekunden.



Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur

- Spannen Sie den Körper in Liegestützposition an, ohne dass die Lendenwirbelsäule absinkt. Der Rücken ist gerade.
- Halten Sie die Spannung 5 - 10 Sekunden
- Sie verstärken die Übung, wenn Sie ein Bein etwas vom Boden abheben.



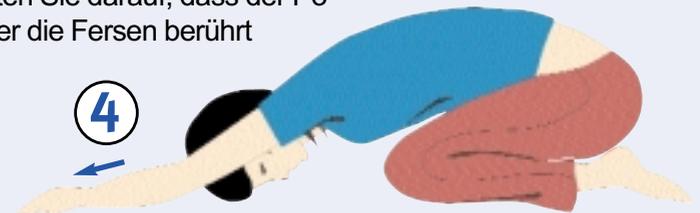
Dehnung der Rückenmuskulatur

- Beugen Sie im Fersensitz den Oberkörper tief nach vorne, winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Stirn auf die Hände
- Ziehen Sie mit der Nase in Richtung Knie und machen Sie dabei den Rücken nach oben rund.



Dehnung der Schultermuskulatur

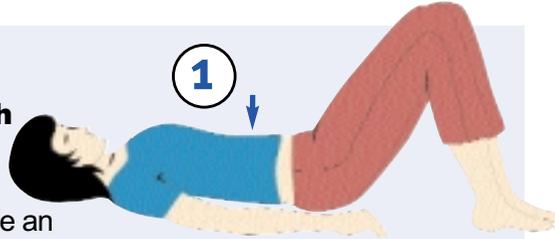
- Beugen Sie im Fersensitz wieder den Oberkörper tief nach vorne und ziehen Sie mit beiden Armen nach vorne
- Achten Sie darauf, dass der Po weiter die Fersen berührt



Übungen zu Hause – Bauchmuskulatur

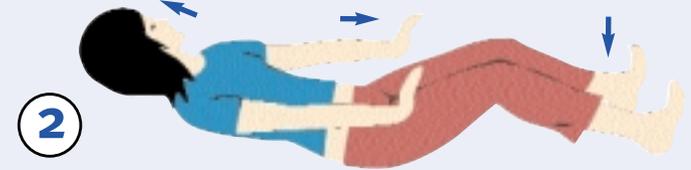
Kräftigung Gesäß und Bauch

- Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an
- Drücken Sie die Fersen in den Boden, pressen Sie kräftig die Pobacken zusammen und ziehen Sie den Bauch ein. Pressen die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage
- Spannung 5 - 10 Sekunden halten.



Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

- Winkeln Sie die Beine leicht an, ziehen Sie die Zehen hoch und pressen Sie die Fersen in die Unterlage
- Heben Sie erst den Kopf und dann den Oberkörper leicht an
- Strecken Sie jetzt den Oberkörper gerade und halten Sie die Spannung 5 - 10 Sekunden



Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln

- Strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm maximal mit angezogenen Zehen und gebeugtem Handgelenk
- Ziehen Sie dabei den Bauch ein und drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen den Boden
- Halten Sie die Spannung 5 - 10 Sekunden, strecken Sie dann das rechte Bein und den linken Arm



Mobilisieren der Wirbelsäule

- Spannen Sie im Vierfüßlerstand die Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Ziehen Sie das Kinn an die Brust und drücken Sie die Wirbelsäule langsam zum Katzenbuckel
- Schieben Sie den Oberkörper weit aus den Schultern heraus
- Lassen Sie dann, sanft die Wirbelsäule durchhängen.

