

Fit im Büro: 6 einfache Übungen

1/2

Bei allen sechs Übungen gilt: Gerade auf dem Stuhl sitzen, Füße flach auf den Boden, Ober- und Unterschenkel sind im 90°-Winkel.

Übung 1: Halswirbelsäule



Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.

1. Kopf nach rechts drehen und anheben, einatmen.
2. Kopf nach vorn, Kinn auf die Brust, ausatmen.
3. Kopf nach links drehen und anheben, einatmen.

5 x wiederholen

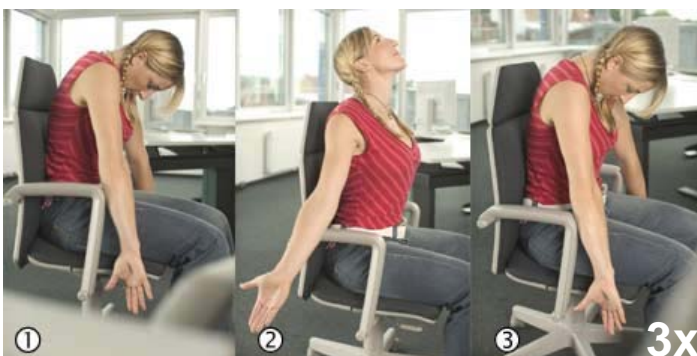
Übung 2: Schultergürtel – Brustwirbelsäule



Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.

1. Rechte Schulter bis zum Ohr anheben, einatmen.
2. Schulter fallen lassen, ausatmen.
3. Linke Schulter bis zum Ohr anheben, einatmen, Schulter fallen lassen, ausatmen.

Übung 3: Schultergürtel – Brustwirbelsäule



Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen

1. Schultern nach vorne fallen lassen, dabei die Daumen nach innen drehen, ausatmen.
2. Schultern nach hinten nehmen, dabei die Daumen nach außen drehen, einatmen.
3. Schultern nach vorne fallen lassen, dabei die Daumen nach innen drehen, ausatmen.

Fit im Büro: 6 einfache Übungen

2/2

Übung 4: Beine



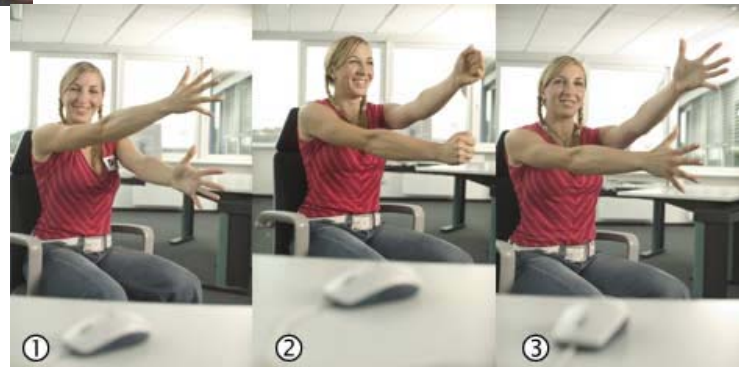
Auf der Sitzfläche nach vorne rutschen.

1. Rechtes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen.
2. Linkes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen.
3. Rechtes Knie heben und eine Sekunde hochhalten, Bein fallen lassen.

Arme lang nach vorne strecken

1. Finger weit auseinander strecken.
2. Hände zu einer Faust schließen.
3. Finger weit auseinander strecken.

Übung 5: Arme, Hände, Finger



Übung 6: Arme, Hände, Finger



Arme entspannt nach vorne hängen lassen.

1. Arme, Hände und Finger fünf Sekunden lang kräftig ausschütteln.

Infos zum Thema
 Ergonomie gibt's bei
 ergo online
www.ergo-online.de
www.sozialnetz-hessen.de/ca/ph/het