Ausgleichsübungen – für den Büroalltag

UK RLP
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Kräftigung der Beinmuskulatur:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls und legen die Arme überkreuz auf die Brust. Stehen Sie auf und setzen sich wieder hin.

Wiederholen Sie die Übung.

STEHAUFMÄNNCHEN – 12 Wiederholungen

Mobilisation der Brustwirbelsäule:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls und legen das linke Bein über das Andere. Drehen Sie den Oberkörper nach links und drücken dabei das linke Bein mit dem rechten Arm nach hinten.

Halten Sie die Position, bevor Sie die Seite wechseln.

STUHL-VERWRINGUNG – jede Seite 3 x 10 Sekunden

Stärkung der Arme und Beine:

Stellen Sie sich hüftbreit eine Schritt entfernt an die Wand. Die Knie sind leicht gebeugt. Drücken Sie die Handflächen zusammen und bewegen die Arme nach vorne, nach rechts, nach links und heran. halten Sie dabei die Spannung.

Wiederholen Sie die Übung.

WAND-ANBETER – 6 Wiederholungen

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Umfassen Sie mit der rechten hand Ihre linke Schläfe und neigen den Kopf langsam nach rechts.

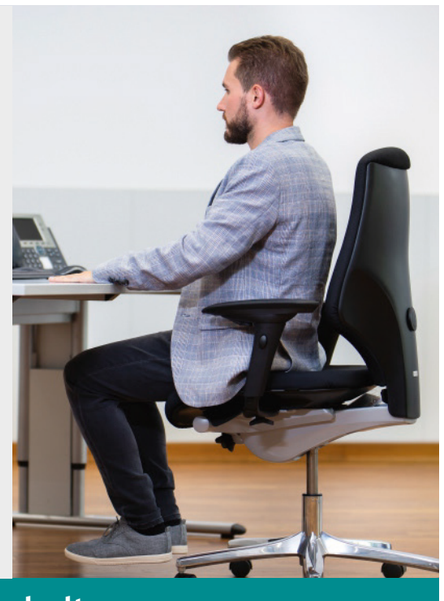
Halten Sie die Dehnung, bevor Sie die Seite wechseln.

NACKEN-DEHNER – jede Seite 3 x 10 Sekunden

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls und legen die Hände flach auf den Tisch. Drücken Sie die Handflächen in die Tischplatte und heben die Füße ca. 10 cm ab.

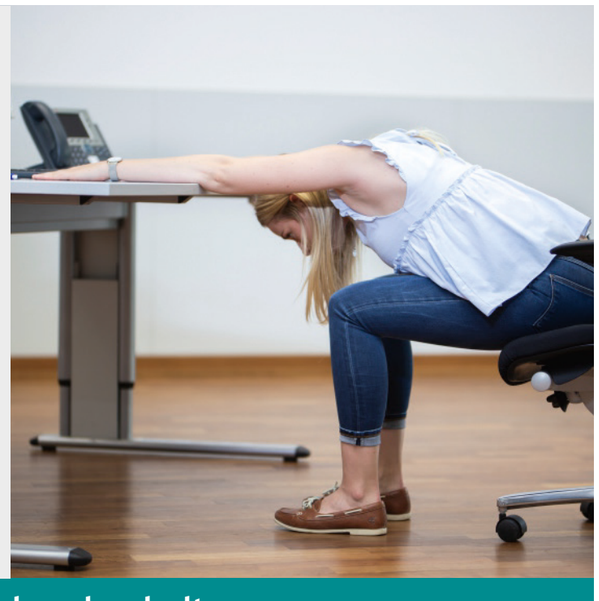
Wiederholen Sie die Übung.



TISCH-DRÜCKER – 3 x 10 Sekunden halten

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Der Stuhl ist vom Tisch weggeschoben. Legen Sie die Arme gestreckt auf den Tisch, beugen Sie den Oberkörper nach unten und spannen Sie die Arme an.



TISCH-LIEGER – 3 X 10 Sekunden halten

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur:

Gehen Sie die Treppe hoch, indem Sie nur jede zweite Treppenstufe nehmen und steigern Sie das Tempo nach und nach. Achten Sie auf das aktive Abdrücken des Fußes und den Armeinsatz.

TREPPEN „NIMM ZWEI“ – täglich beim Treppensteigen

Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur:

Stellen Sie sich seitlich an einen Türrahmen oder Wandvorsprung, wobei das Bein nahe der Wand vorne steht. Dehnen Sie die Schulter, indem Sie den abgewinkelten Arm mit der Handfläche gegen die Wand drücken. Ellenbogen und Schulter sind auf einer Höhe.

Halten Sie die Dehnung, bevor Sie die Seite wechseln.

WAND-SCHIEBER – 3 x 10 Sekunden halten

Ihre Sicherheit und Gesundheit sind wichtig.

www.ukrlp.de