

Bewegung am Arbeitsplatz

Für die Schultern, Nacken und Arme

- ❖ Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen nach hinten ziehen
- ❖ Mit der linken Hand den rechten Ellbogen fassen, den gebeugten Arm hinter den Kopf führen und zum Nacken ziehen
- ❖ Kopf ganz langsam nach links und rechts neigen, nach vorne und nur ganz sanft nach hinten
- ❖ Handfläche seitlich an den Kopf legen und drücken, Kopf übt Gegendruck aus Hand greift über den Kopf und zieht diesen zur Seite. Gegendruck mit dem Kopf.
- ❖ Aufrecht sitzen, Schulterblätter zusammenziehen und lockern
- ❖ Hände hinter dem Nacken verschränken, Kopf langsam auf die Brust sinken lassen, die Dehnung der Wirbelsäule spüren.

Für die Hände

- ❖ Arme gestreckt nach vorne, Finger spreizen und abwechselnd zur Faust
- ❖ Arme gestreckt nach vorne, Hände in den Handgelenken kreisen, auch Gegenrichtung
- ❖ Arme schräg nach oben führen, die Handflächen zur Decke, die Dehnung spüren

Zur Durchblutung der Beine

- ❖ Beine nach vorne strecken, die Füße kreisen
- ❖ Seitlich zur Wand stehen, mit einer Hand abstützen. Ein Bein anheben und seitlich schwingen
- ❖ Hinter den Stuhl stellen (Achtung: ohne Rollen!), beide Hände fassen die Armlehne, Ausfallschritt zur Seite und wieder zurück

Für die Lendenwirbelsäule

- ❖ Aufrecht sitzen, unterer Rücken abwechselnd nach vorne (Hohlkreuz) und nach hinten bewegen
- ❖ Auf dem Stuhl sitzen, die Knie abwechselnd nach oben ziehen

www.selbstbewusst-werden.info

Die Seite für alle, die mehr aus sich machen wollen
Der Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt.
Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.