

„FIT UND SCHLANK“

Bewegungsprogramm für zwischendurch

Übung 1: „den Bogen spannen“

- + den Brustkorb anheben
- + dabei einen langen Bauch machen

→ entlastet die Bandscheiben nach dem langen Sitzen



Übung 2: „Äpfel pflücken“

- + dabei abwechselnd die rechte und linke Flanke strecken

→ mobilisiert den Rücken



Übung 3: „Ballenstand“

- + abwechselnd auf dem rechten und linken Zehenballen stehen

→ erfordert eine gute Körperspannung, kräftigt die Wadenmuskulatur und fördert die Venenpumpe



Übung 4: „die Schultern entspannen“

- + in drei verschiedenen Bewegungsrichtungen so weit wie möglich nach hinten greifen
- + dabei mit der zweiten Hand nachhelfen

→ mobilisiert das Schultergelenk und entspannt die Schulter- und Nackenmuskeln



Übung 5: „Blick über die Schulter“

- + mit dem ganzen Oberkörper, Schultergürtel und zuletzt dem Kopf abwechselnd nach rechts und links hinten drehen

→ mobilisiert die Wirbelsäule und den Brustkorb, fördert die Drehfähigkeit im Rumpf, unterstützt die Bandscheibenernährung
→ fördert die Gruppendynamik und bringt Schwung in Gruppe, weil man mit den Sitznachbarn in Kontakt kommt



Übung 6: „der kleine Eisbär“

- + wie bei den Eisbären typisch den Kopf von der rechten Schulter ganz nahe am Körper über das Brustbein zur linken Schulter rollen
- + und den gleichen Weg wieder zurück

- mobilisiert die Halswirbelsäule und entspannt die Nackenmuskulatur
- eignet sich hervorragend als Ausgleichsübung im Büro



Übung 7: „Paddelboot fahren“

- + sich eine Paddelstange durch beide Schultergelenke denken
- + mit den Schultern rückwärts und vorwärts „paddeln“ (kreisen)

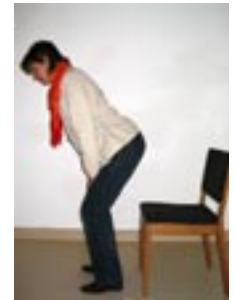
- lockert den Schultergürtel, befreit den Atem und fördert die Koordination zwischen der linken und rechten Körperhälfte



Übung 8: „Schispringer“

- + wie ein Schispringer beim Absprung aus der Hocke (Sitz) gleichmäßig aufstehen und wie beim Aufsprung wieder langsam landen (Sitz)

- kräftigt die Oberschenkel und Gesäßmuskeln



Übung 9: „Storchenstand“

- + wie ein Storch auf einem Bein stehen
- + dabei das Gleichgewicht halten, den Oberkörper in der Mitte halten

- fördert die Gleichgewichtsfähigkeit
- kräftigt die Gesäßmuskeln im Standbein



Übung 10: „Himmel und Erde“

- + sich mit den Füßen fest mit dem Boden verwurzeln
- + mit den Handflächen zum Himmel streben
- + sich ein paar tiefe Atemzüge gönnen

- streckt den ganzen Körper und speziell die Arme
- entlastet die Bandscheiben
- lässt die Energie durch den Körper fließen



Übung 11: „Kompass“

- + stellen sie sich einen Kompass auf ihrem Unterbauch (das Stück vom Schambein bis zum Bauchnabel) vor. Norden ist beim Bauchnabel und Süden beim Schambein.
- + kippen sie ihr Becken in Richtung Norden, - die Lendenwirbel bekommen Kontakt mit der Unterlage
- + kippen sie ihr Becken in Richtung Süden, - die Lendenwirbel wölben sich leicht von der Unterlage weg
- + versuchen sie auch genau die Balance zwischen Norden und Süden zu finden, - die Lendenwirbel befinden sich dann in einer so genannten „neutralen Position“
- + besonders auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung achten!



Übung 12: „Seilklettern“

- + Die Beine sind in der Rückenlage angewinkelt
- + Stellen sie sich nun vor, sie greifen nach einem von der Decke herabhängenden Seil.
- + Beginnen sie, langsam daran nach oben zu klettern, indem sie im Wechsel mit einer Hand über die andere greifen.
- + Klettern sie so hoch, wie sie können, ohne jedoch den Rücken ganz aufzurichten.
- + Lassen sie sich für den Aufstieg 3 bis 4 Sekunden Zeit.

→ kräftigt intensiv die Bauchmuskeln



Zusammengestellt von *Richard Neuper, Leitender Physiotherapeut KH Bad Ischl*