



FIT UND XUND #36

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ 3 – VERSPANNUNGEN VORBEUGEN

Der eine leidet an Nackenschmerzen aufgrund verkürzter Brustmuskeln, die andere schmerzt das Kreuz, dem Dritten tut das Handgelenk weh, und die Vierte klagt über Ausstrahlungen vom Gesäss bis in die Wade. Das alles sind häufige Folgen zu langer Arbeit im Sitzen und am Computer. Mit den nachfolgenden Übungen beugen Sie schmerzhaften Verspannungen vor:

Für Hüfte und Gesäss

Legen Sie im Sitzen Ihren linken Fuss auf den Oberschenkel Ihres rechten Beins, sodass der Knöchel beim Knie liegt. Neigen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, und strecken Sie die Arme von sich weg.



Für Rücken und Schultern

Beugen Sie sich im Sitzen so weit nach vorn, bis Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegt. Der Kopf bleibt locker hängen. Halten Sie mit der einen Hand das Handgelenk des anderen Arms, und drücken Sie damit leicht gegen die Hinterseite Ihrer Oberschenkel. Machen Sie dabei den Rücken rund, wie wenn Sie ihn aufrollen möchten, und ziehen Sie Ihre Schulterblätter auseinander.

Öffnen der Brustmuskulatur
Heben Sie Ihre gestreckten Arme etwas höher als Ihre Schultern, und laufen Sie so in eine Ecke, bis Sie eine deutliche Dehnung Ihrer Brustmuskulatur spüren.



Für Ihr Kreuz

Stehen Sie hüftbreit, die Hände auf dem Gesäss. Schieben Sie die Hüfte nach vorn und bewegen Sie den Oberkörper weit zurück. Dabei bleiben die Knie gestreckt. Machen Sie ein Doppelkinn, und lassen Sie das Gesäss locker.



Für Hände, Unterarme und Ellenbogen

- l) Drücken Sie im Stehen die Handflächen fest auf die Tischplatte; die Finger zeigen dabei in Ihre Richtung, sind gespreizt und drücken leicht in die Unterlage.
- r) Die Handgelenke zeigen zueinander. Drücken Sie die Handrücken auf den Schreibtisch. Versuchen Sie auch hier, die Finger zu spreizen und leicht in die Tischplatte zu drücken.

Nehmen Sie sich die Zeit, um locker zu bleiben. Gesund bleiben ist einfacher als gesund werden.

Gaby Bächtold, Trainerin
Bewegung und Gesundheit
ABC Fitness, Rheinau