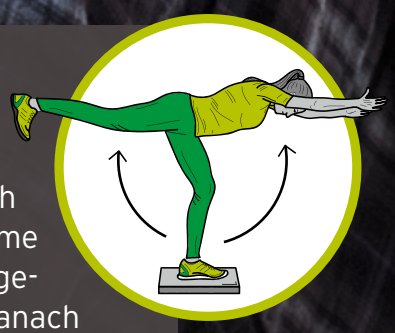
gesundes **unternehmen** aktiv!

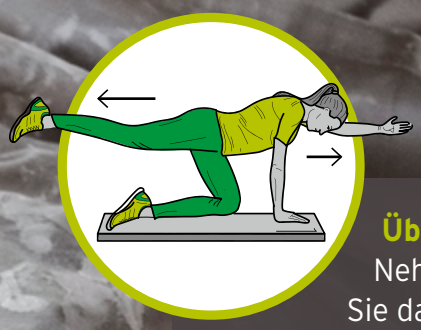
AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die **Motorik** erhalten

Übung 1
Stehen Sie aufrecht auf der Unterlage, beugen Sie dann leicht die Kniegelenke. Führen Sie nun das linke Bein gestreckt nach hinten in die Luft und strecken Sie beide Arme weit nach vorn. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. 10 bis 20 Sekunden halten, danach das Bein wechseln. 5 Mal wiederholen.

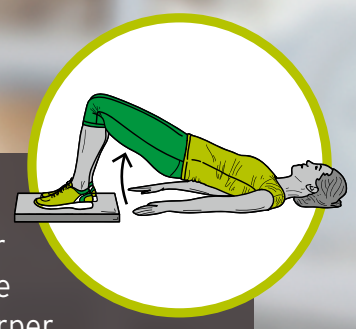


Wer viel sitzt, sich wenig bewegt oder seinen Körper einseitig belastet, sollte seine Sensomotorik trainieren. Für folgende Pausenübungen* benötigen Sie nur eine unebene oder nachgebende Unterlage wie ein gefaltetes Handtuch oder eine Yogamatte.



Übung 2
Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Strecken Sie dann das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne in die Luft. Halten Sie den Rücken gerade, ihr Blick richtet sich dabei nach unten Richtung Unterlage. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal und wechseln Sie dann zum linken Bein und rechten Arm.

Übung 3
Stellen Sie sich aufrecht auf die Unterlage, die Beine sind gestreckt. Nun das linke Bein so weit wie möglich seitlich anheben. Die linke Fußspitze zeigt dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt gerade. Die Position 10 bis 20 Sekunden halten, danach das Bein wechseln. 5 Mal wiederholen.



Übung 4
Legen Sie sich auf den Rücken. Der Kopf liegt auf dem Boden, die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen schulterbreit mit der Fußsohle auf der Unterlage. Nun das Becken anheben, sodass eine Gerade zwischen Brust und Knie entsteht. 10 Sekunden halten und danach den Körper Wirbel für Wirbel absenken, bis Sie wieder am Boden angekommen sind. 5 Mal wiederholen.

Übung 5
Stellen Sie sich hüftbreit hin, das rechte Bein steht dabei auf der Unterlage, die Arme sind neben dem Körper. Beugen Sie nun die Knie um 90 Grad und senken Sie das Gesäß mit geradem Oberkörper nach hinten ab. Bewegen Sie gleichzeitig die Arme nach vorne oben. Kommen Sie anschließend wieder in den aufrechten Stand und führen Sie die Arme in die Ausgangsposition zurück. 10 bis 20 Wiederholungen, danach das Bein wechseln. 3 Durchgänge.

* Sollten Sie körperliche Beeinträchtigungen oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.

Sie wollen Ihren Rücken stärken?
Dann melden Sie sich bei dem kostenlosen Online-Programm der AOK Bayern an: Rückenaktiv im Job.
Weitere Informationen: rueckenaktivimjob.de