

# Mehr Schwung im Job

## Pausenfüller

Planen Sie regelmäßig zehn Minuten Bewegung in Ihrer Mittagspause ein. Zum Beispiel mit diesen Übungen:\*

### Mobilisation Hals/Nacken

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme weit nach außen, die Handfläche zeigen nach unten. Nun drehen Sie nur den Kopf um 90 Grad (Vierteldrehung) zur rechten Seite und schauen für zwei Sekunden auf die rechte Hand. Danach drehen Sie den Kopf zurück und in einer Bewegung um 90 Grad nach links und schauen auf die linke Hand. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



### Ganz nebenbei

Selbst kleine Änderungen von alltäglichen Gewohnheiten erzielen große Wirkung: Telefonieren Sie doch mal im Stehen. Holen Sie sich ein wenig Bewegung und gehen Sie direkt zum Kollegen, statt ihn anzurufen. Die Treppe ist die gesunde Alternative zum Aufzug.

### Mobilisation der Schulterpartie

Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Der rechte Arm ist nach oben gestreckt, die linke Hand nach unten.

Nun machen Sie eine durchgängige Bewegung: Der rechte Arm wird nach unten geführt und gleichzeitig der linke Arm nach oben. Diese Übung wiederholen Sie 15 Mal.



### Aktivierung der Beinpartie

Sitzen Sie aufrecht, die Arme nach vorne ausgestreckt. Verlagern Sie das Gewicht nach vorne. Der Druck ist auf den Fersen. Stehen Sie auf. Nun gehen Sie tief in die Beuge, sodass der Po den Stuhl kurz berührt und gehen wieder hoch. Das Gewicht bleibt dabei stets auf den Fersen. Diese Übung wiederholen Sie 15 Mal.



### Aktivierung der Rückenmuskulatur

Sitzen oder stehen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme weit nach außen. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun drehen Sie den Oberkörper in einer durchgängigen Bewegung um 90 Grad (Vierteldrehung) nach rechts. Der Blick geht mit. Nun drehen Sie den Oberkörper zurück und in einer Bewegung um 90 Grad nach links, der Blick geht wieder mit. Führen Sie diese Übung 15 bis 20 Mal durch.

