

55-5-5

Die Formel für gesunde Bildschirmarbeit

Präventions-
experte Prof. Ingo
Froböse empfiehlt: alle
55 Minuten eine Pause
einlegen und 5 Minuten
mit diesen 5 Übungen
aktiv werden.

Übung 1

Hoch hinaus: Laufen aktiviert die Muskelpumpe, die die gestaute Flüssigkeit aus den Beinen nach oben abtransportiert, und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Steigen Sie zügig im Treppenhaus zwei Stockwerke hinauf und wieder hinunter oder gehen Sie 1 Minute lang abwechselnd auf den Zehen und Fersen.



Übung 2

Recken und strecken: Aufrecht stehen, die Knie leicht beugen, Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellenbogen nach hinten drücken. Nun den Rumpf zur Seite drehen - dynamisch zweimal nach links und zweimal nach rechts rotieren.



Übung 3

Hin und her: Neigen Sie den Oberkörper in einer aufrechten Sitzposition erst zur einen, dann zur anderen Seite. Ziehen Sie dabei Ihre Fingerspitzen Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung spüren. Wichtig: den Körper nicht nach vorne lehnen. 10x pro Seite.



Übung 4

Kopf hoch und rundherum: Stellen Sie sich gerade hin. Ziehen Sie den Kopf weit aus den Schultern heraus, als würde Sie jemand an einem Faden nach oben ziehen. Kurz halten, dann das Kinn Richtung Brustbein führen („Doppelkinn“) und Dehnung wieder kurz halten. 3x im Wechsel. Anschließend kreisen Sie sanft die Schultern. 8x nach vorne, dann 8x nach hinten.



Übung 5

Augen auf: Strecken Sie einen Arm leicht angewinkelt nach vorn aus, Daumen ausgestreckt auf Höhe der Augen. Fokussieren Sie nun 5x im Wechsel den Blick 5 Sekunden auf die Daumenspitze und dann auf ein Objekt in der Ferne. Klopfen Sie danach mit dem Zeigefinger leicht ums Auge herum, das lockert die Muskulatur. Dann die Handflächen warm reiben und leicht gewölbt über die Augen legen.

