

Fit mit froach



Armtwister

Einseitiges Arbeiten mit der Maus kann Schmerzen von der Hand bis zum Schulter- und Nackenbereich verursachen. Diese Übung bietet einen wirksamen Ausgleich. Hebe die Arme in Verlängerung zu den Schultern in die Waagerechte. Die linke Hand zeigt mit der Handinnenfläche zum Boden und die rechte Hand nach oben. Der Kopf dreht sich und schaut über die Schulter in die rechte Handinnenfläche. Sobald der Kopf die Bewegungsrichtung ändert und nach links rotiert, werden die Arme in den Schultern gedreht. Jetzt zeigt die linke Handinnenfläche nach oben und die rechte Handinnenfläche zum Boden.

Aufrichter

Diese Übung aktiviert die Rückenstrecker und richtet die Wirbelsäule auf. Strecke einen Arm nach oben. Die Handinnenfläche zeigt zur Decke und die Fingerspitzen nach außen. Den anderen Arm streckst du gleichzeitig nach unten, die Handinnenfläche zeigt zum Boden, die Fingerspitzen nach außen. Es entsteht eine Diagonalspannung im gesamten Oberkörper. Verweile einen Augenblick in dieser Anspannung und wechsele dann die Seiten. Beobachte dabei deine Atembewegung.



Fingerspiele

Herausfordernde Fingerbewegungen fördern die Konzentration. Setze dich entspannt auf einen Stuhl und stütze deine Ellenbogen auf den Tisch. Lege die Fingerspitzen beider Hände aufeinander. Nun lösen sich die Daumenspitzen voneinander und umkreisen sich gleichmäßig in eine und anschließend in die andere Richtung. Alle anderen Fingerspitzen bleiben zusammen. Jetzt lösen sich die Zeigefingerspitzen und umkreisen sich hintereinander in beide Richtungen langsam und gleichmäßig. Setze dieses Vorgehen bis zu den kleinen Fingern fort. Zum Schluss verschränke die Hände, lege sie auf dem Tisch ab und atme tief ein und befreit wieder aus.



Der Umsichtige

Diese Übung entspannt und lockert auf. Setze dich aufrecht hin. Die Füße haben einen festen Stand auf dem Boden. Drücke die Handflächen vor dem Körper in Brusthöhe sanft zusammen. Anschließend bewege die Hände gleichzeitig nach hinten außen, sodass die Schulterblätter zusammengeführt werden. Kopf und Augen folgen dem mittleren Finger der linken Hand. Treffen die Schulterblätter zusammen, werden die Hände auf gleicher Bahn vor dem Körper zurückgeführt, Kopf und Augen folgen erneut so weit, bis die Handflächen wieder zusammenkommen. Führe diese Abfolge insgesamt vier Mal durch, während die Kopf- und Augenbewegung abwechselnd dem mittleren Finger der rechten und der linken Hand folgen.



Skilangläufer

Die Übung aktiviert beim Sitzen vernachlässigte Muskeln. Führe deinen rechten Arm gestreckt nach vorn oben. Gleichzeitig wird das linke Bein nach hinten gestreckt. Somit entsteht eine Diagonalspannung im Körper. Anschließend aktiviere die entgegengesetzte Diagonale (linker Arm, rechtes Bein). Dabei entsteht eine rhythmische Bewegung, die der Skilanglaufbewegung gleicht.

