

Bewegungstipps bei Bildschirmarbeit

Eine Empfehlung der AMI – Kärnten GmbH

www.ami-ktn.at

Grundposition

Anleitung:

Sitzen Sie aufrecht und achten Sie auf einen geraden Rücken! Atmen Sie ruhig und tief ein!

Region:

Sie entspannen den ganzen Körper.

Tipp:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine angenehme Umgebung vor.



Nackendehnung

Anleitung:

Starten Sie aus der Ausgangsposition und senken Sie ihr Kinn sanft zur Brust.

Variation: Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite und bewegen Sie nun das Kinn in dieser Position langsam auf und ab. 10mal pro Seite.

Region:

Sie dehnen und lockern die Nackenmuskulatur und mobilisieren die Halswirbelsäule.

Tipp:

Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung! Atmen Sie ruhig und tief ein und aus!



Schulterkreisen

Anleitung:

Starten Sie aus der Ausgangsposition und beginnen Sie Ihre Schultern nach vorne zu kreisen. Nach 10-20 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung und kreisen nach hinten.

Variation: Ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig nach oben und dann nach unten oder ziehen Sie die Schultern nach vorne und nach hinten.

Region:

Sie kräftigen und lockern die Nacken- und Schultermuskulatur.

Tipp:

Achten Sie auf einen geraden Rücken!
Atmen Sie ruhig und tief ein und aus!



Fersen anheben

Anleitung:

Starten Sie aus der Ausgangsposition und heben Sie kräftig Ihre Fersen. Anschließend die Fersen wieder senken. Wiederholen Sie diese Übung ca. 10-20mal.

Variation: Fußspitzen anheben.

Region:

Sie kräftigen die Wadenmuskulatur und aktivieren die Muskelpumpe. Gut bei Venenproblemen.

Tipp:

Achten Sie auf einen geraden Rücken!
Atmen Sie ruhig und tief ein und aus!



Dips am Stuhl

Anleitung:

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Die Hände neben dem Körper mit den Fingern nach vorne abstützen. Die Beine hüftbreit im rechten Winkel leicht nach vorne stellen. Das Gesäß heben und in der Schwebe den Körper vor dem Stuhl halten. Nun die Arme im Ellbogengelenk beugen und wieder hoch drücken. 10-15 Wiederholungen.

Region:

Sie kräftigen die Arm- und Schultermuskulatur.

Tipp:

Achten Sie auf einen geraden Rücken!
Atmen Sie ruhig und tief ein und aus!



Diagonal Push

Anleitung:

Starten Sie aus der Ausgangsposition. Drücken Sie mit der rechten Hand auf das linke, angehobene Knie. Wechseln Sie nach 10-20 Sekunden.

Region:

Sie kräftigen die Arm-, Brust-, Bauch- und Beinmuskulatur.

Tipp:

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung!
Atmen Sie ruhig und tief ein und aus!



WK, 05/2009

Quelle: www.peithner.at