

Fit vor dem Rechner – 9 Mikroübungen

Notizen:



Übung 1: Dehnung der Rücken- und Nackenmuskulatur

- Setzen Sie sich gerade hin. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen fest auf dem Boden stehen und die Beine in einem 90-Grad-Winkel abgewinkelt sind. Der Rücken liegt im Lendenbereich an der Rückenlehne ihres Stuhles an.
- Umfassen Sie mit der linken Hand Ihre rechte Hand, als würden Sie sich selbst die Hand geben.
- Strecken Sie die gefassten Hände nach vorne aus. Halten Sie diese Position einen kurzen Moment.
- Atmen Sie tief ein und strecken Sie die gefassten Hände über den Kopf in die Senkrechte.
- Strecken Sie die Arme nun weit nach hinten, verharren Sie in dieser Position zwei bis drei Atemzüge lang.
- Lassen Sie die Arme anschließend langsam wieder sinken.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Übung 2: Dehnung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur

- Beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorne, bis Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegt.
- Machen Sie den Rücken dabei rund und lassen Sie den Kopf hängen.
- Umfassen Sie mit den Händen Ihre Fußknöchel und verstärken Sie die Dehnung durch leichten Zug. Halten Sie diese Position zwei bis drei Atemzüge lang.
- Lassen Sie Ihre Knöchel los und rollen Sie den Rücken wieder langsam nach oben.

Übung 3: Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur

- Setzen Sie sich gerade hin. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen fest auf dem Boden stehen und die Beine in einem 90-Grad-Winkel abgewinkelt sind. Der Rücken liegt im Lendenbereich an der Rückenlehne Ihres Stuhles an.

- Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Halten Sie diese Position zwei bis drei Atemzüge lang und lassen Sie die Schultern kräftig fallen.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Übung 4: Aktivierung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hinter Ihren Bürostuhl und legen Sie die Hände locker auf der Rückenlehne ab.
- Nehmen Sie eine aufrechte Position ein.
- Stellen Sie sich nun auf die Zehenspitzen und halten Sie die Fersen dabei zusammen. Heben Sie die Fersen nur so hoch, wie Sie die Balance noch gut halten können.
- Verharren Sie in dieser Position zwei bis drei Atemzüge lang und wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

Übung 5: Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur

- Setzen Sie sich an die vordere Kante Ihres Bürostuhls.
- Setzen Sie sich gerade hin. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen fest auf dem Boden stehen und die Beine in einem 90-Grad-Winkel abgewinkelt sind.
- Heben Sie nun beide Beine so weit wie möglich an und neigen Sie den Oberkörper dabei nach hinten.
- Bewegen Sie nun beide Beine langsam wieder nach unten, bis Ihre Fußsohlen wieder fest auf dem Boden stehen.
- Wiederholen Sie diese Übung fünfmal. Sie können diese Übung auch abwechselnd mit dem linken und rechten Bein durchführen.

Übung 6: Dehnung der Rumpfmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Nehmen Sie die rechte Hand und legen Sie diese auf die Rippen der linken Körperseite.
- Strecken Sie anschließend den linken Arm senkrecht nach oben. Halten Sie diese Position für zwei bis drei Atemzüge. Dehnen Sie sich dann mit dem Oberkörper seitlich etwas nach rechts und spüren Sie der Dehnung nach.
- Wiederholen Sie diese Übung mit jedem Arm fünfmal.

Übung 7: Aktivierung der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie das rechte Bein an, bis der Oberschenkel im rechten Winkel zu Ihrem Oberkörper ist.
- Bewegen Sie nun das Bein in dieser Position etwas nach rechts. Dabei bleiben der Körper und das linke Bein in Ausgangsposition.

- Halten Sie diese Position zwei bis drei Atemzüge lang. Senken Sie dann das Bein langsam ab und führen Sie es in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung mit jedem Bein fünfmal.

Übung 8: Augen-Yoga

- Schließen Sie Ihre Augen und legen Sie Ihre Hände auf die geschlossenen Augen – ohne Druck.
- Lassen Sie die Augen geschlossen und lehnen Sie sich zurück.
- Stellen Sie sich nun eine liegende Acht vor und „malen“ Sie sie mit den Augen (die weiterhin geschlossen sind) fünfmal nach. Wechseln Sie anschließend die Richtung.

Übung 9: Förderung der Augenbeweglichkeit

- Umfahren Sie mit Ihrem Blick die Umrisse Ihrer Umgebung. Wandern Sie entlang der Tischkante, der Lampe, entlang des Fensterrahmens usw. Achten Sie darauf, dass sich der Kopf nur wenig, die Augen dafür aber intensiver bewegen.

Notizen: