



**GESUNDES
BAYERN**

Homeoffice – die Chance auf mehr Lebensqualität im Büroalltag!

Das Homeoffice bietet die Chance, regelmäßige Bewegungspausen in den Büroalltag einzubauen und diese später auch beizubehalten.

Übungsprogramm für die „bewegte“ Pause:

Solltest du unbequeme Schuhe tragen, ziehst du sie vorher aus.

1. HALTUNGSKONTROLLE

Stand mit dem Rücken an der Tür, Beine hüftbreit, Fersen ca. Handbreit von der Tür entfernt, Knie locker, Gesäß; Brustwirbelsäule; Hinterkopf berühren die Türe (Doppel-S-Form der Wirbelsäule).

Wichtig: Blick nach vorne, ist dies nicht möglich, Hinterkopf etwas von der Tür entfernen.

Wirbelsäule strecken, d. h. Bauchnabel Richtung Tür spannen und Schädeldecke Richtung Zimmerdecke schieben.
(Du kannst auch ein Buch auf dem Kopf tragen)

1.1 AKTIVIERUNG DER RUMPFMUSKULATUR:

Handrücken, Arme und Schulterblätter gegen die Tür drücken, Bauchspannung halten!

Spannen- entspannen ca. 5 – 10 sec. in Wechsel.

Achtung: kein Hohlkreuz

1.2 AKTIVIERUNG DER BEINMUSKULATUR

Schritt nach vorne, Rücken bleibt an der Tür wie unter Punkt 1., Rücken rutscht an der Tür nach unten bis in Hüft- und Kniegelenk ca. 90° erreicht sind.

„Aufzug“ Bewegung langsam ausführen, beliebig Stopps einfügen.

Achtung: Beinachse, d. h. Knie nicht nach innen fallen lassen.

2. KOORDINATION UND GLEICHGEWICHT

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt, rechter Ellenbogen und linkes Knie vor dem Körper zusammen führen, danach den Arm weit nach oben außen und gleichzeitig das Bein nach hinten außen strecken. Ca. 8 – 10 mal auf der gleichen Seite wiederholen und dann die Diagonale wechseln.

Achtung: Übung schwungvoll ausführen, aber dennoch die Bauchspannung halten.

3. AKTIVIERUNG DER FUSSFUNKTION ALS

„STOSSDÄMPFER“ – FASZIEN BELEBEN

Stand hüftbreit, beidbeiniges Wippen von den Fersen- in den Zehenstand und zurück, Arme schwingen locker mit nach vorne, die Knie federn mit. Bewegung vergrößern bis zum Absprung

Achtung: sanfte und leise Landung

4. SCHWUNGVOLLE RUMPF- UND SCHULTERGÜRTEL MOBILISATION

Stand hüftbreit, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken, rechter Arm schwingt seitlich am Rumpf weit nach hinten der Blick folgt der Hand dann wieder nach vorne, danach mit links.

Achtung: die Knie federn locker mit.

Variante: Beide Arme schwingen gleichzeitig nach hinten, dabei leicht vom Boden abheben und sanft landen.

5. ANREGUNG DER STOFFWECHSELFUNKTION DER FASZIEN MIT DEM NUDELHOLZ

Grätschstand mit dem Nudelholz an der Fußaußenseite – entlang der äußeren Hosennaht – bis zum Brustkorb mit sanftem Druck nach oben rollen, nach unten ohne Druck.

Mehrmals wiederholen und dann die Gegenseite sowie die beiden Beininnenseiten bearbeiten.





6. GANZKÖRPERSTABILISATION

Unterarmstütz auf dem Schreibtisch, so dass sich die Schultern über den Ellenbogen befinden, gesamten Körper in der Schräge halten, Füße soweit wie möglich weg vom Schreibtisch, Blick auf die Hände, Kopf nicht hängen lassen.

Varianten:

- a. im Wechsel kleine Seitschritte nach rechts und links
- b. im Wechsel Knie Richtung Bauchnabel ziehen
- c. im Wechsel diagonal Arm und Bein abheben

Achtung: Körperspannung halten – wie ein Brett!

7. GANZKÖRPERMOBILISATION

Stand vor dem Schreibtisch, mit rechtem Bein großen Schritt nach hinten, linken Fuß auf die Tischkante stellen, linkes Knie nach vorne schieben, beide Arme zur Seite strecken und Finger spreizen Dehnung spüren dann in die Gegenrichtung. Linkes Bein im Knie strecken, Hände umfassen den Fuß und Kopf bewegt sich Richtung Knie. 5 – 10 Mal wiederholen, dann die Gegenseite.

Anschließend kann man in dieser Ausgangstellung mit dem Nudelholz Wade, Oberschenkelrück- und Vorderseite bearbeiten.

Achtung: Druck nur Richtung Herz!



8. GANZKÖRPERDEHNUNG IM SITZEN

Sitz vor dem Schreibtisch mit Nudelholz, rechten Fuß auf linkes Knie legen, dabei rechtes Knie möglichst weit nach außen fallen lassen, das Nudelholz liegt quer auf dem Tisch, beide Handflächen und Unterarme rollen über das Nudelholz so weit wie möglich nach vorne, die Dehnung vom Gesäß bis zu den Armen spüren. Nach Belieben wiederholen, dann die Gegenseite.

Variante: zur Gegenseite des angewinkelten Beines rollen – Dehnung in der Flanke spüren und durch bewusstes Einatmen zur gedehnten Seite hin verstärken.



**IHRE EXPERTIN BEI FRAGEN UND
FÜR WEITERE ÜBUNGSTIPPS**

Ruth Stidl
Physiotherapeutin in Bad Griesbach

Tel.: 08532 792 53
ruth.stidl@badgriesbach.de