

FIT AM AREITSPLATZ

11 wirksame Übungen für Büromenschen

AUGEN ROLLEN

- Rollen Sie langsam mit den Augen
- 9 × nach links
9 × nach rechts



1

SEITENDEHNUNG DER HALSMUSKULATUR

- Machen Sie ein Doppelkinn
- Ziehen Sie Ihren Kopf mit der Hand Richtung Schulter
- 1 × nach links
1 × nach rechts



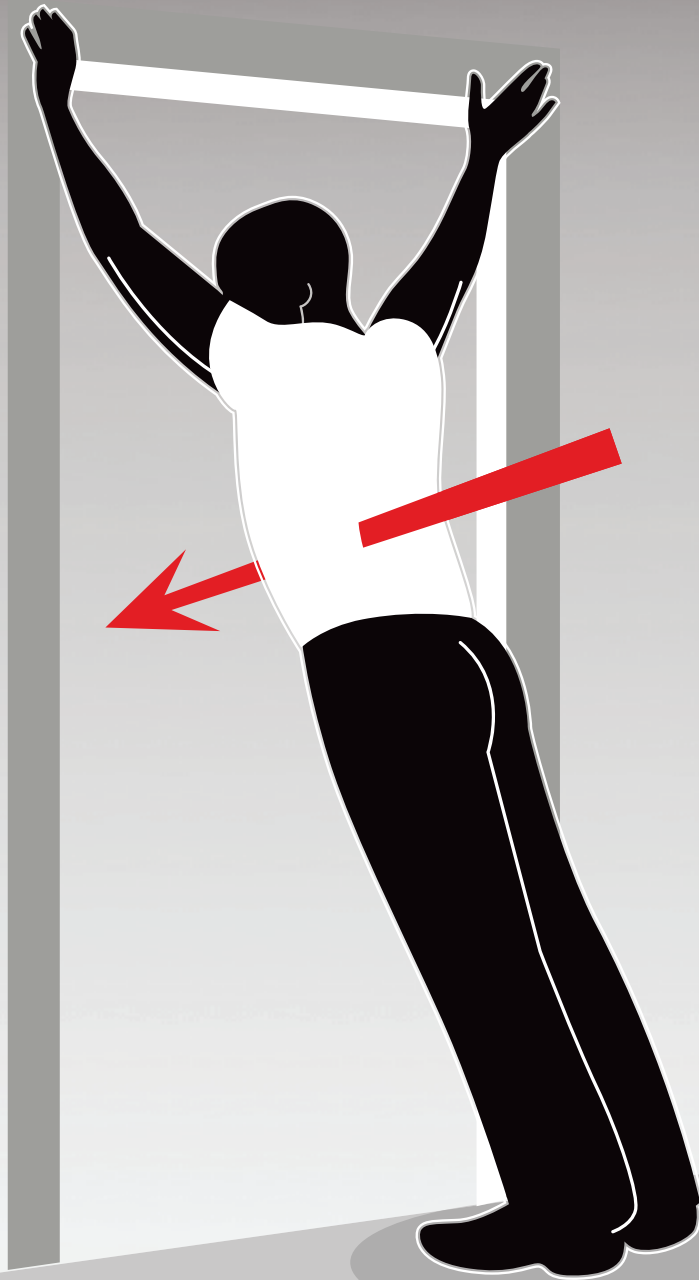
ROTATION DER HALSWIRBELSÄULE

- Machen Sie ein Doppelkinn
- Versuchen Sie, so weit wie möglich über Ihre Schulter zu schauen.
- 1 × nach links
1 × nach rechts



LÄNGSDEHNUNG

- Halten Sie sich mit ausgestreckten Armen am Türrahmen fest
- Dehnen Sie Ihren Körper nach vorn und federn Sie 3 × nach



4

QUERDEHNUNG DER SCHULTERMUSKULATUR

- Platzieren Sie Ihren Unterarm am Schrank oder Türrahmen
- Rotieren Sie mit dem Oberkörper nach außen
- 1 × nach links
1 × nach rechts



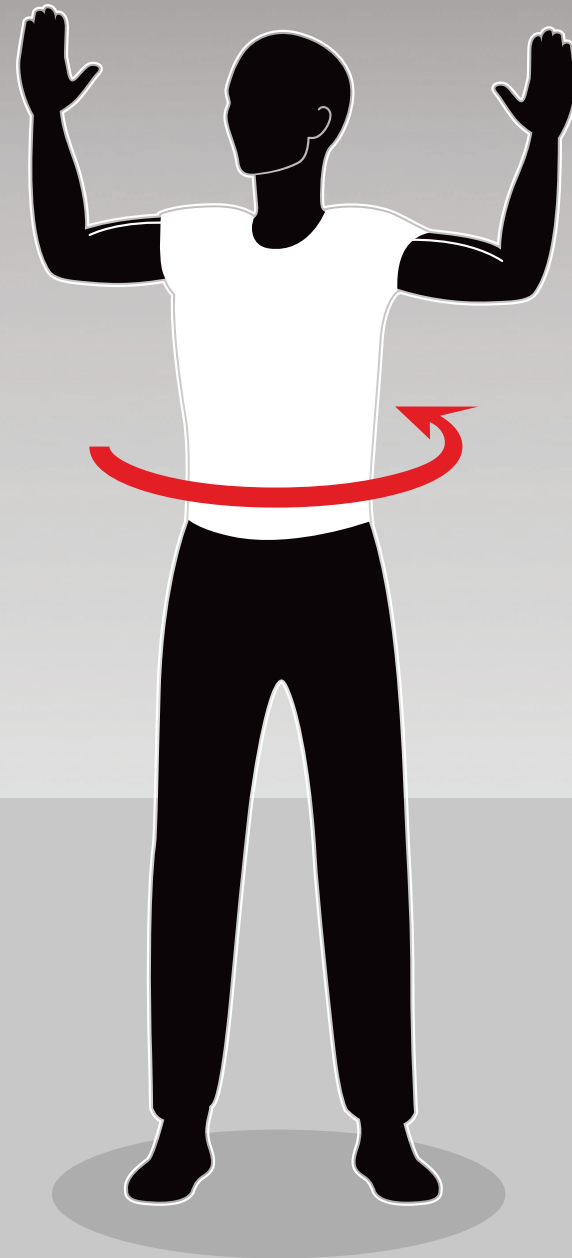
DEHNUNG DER UNTEREN SCHULTERMUSKULATUR

- Legen Sie Ihre Handfläche zwischen die Schulterblätter
- Bei Bedarf kann der andere Arm die Dehnung verstärken
- 1 × linker Arm
1 × rechter Arm



ROTATION DES GESAMTEN RUMPFES

- Strecken Sie Ihre Arme nach oben und winkeln Sie sie ab
- Rotieren Sie Ihren Oberkörper nach links und nach rechts
- 5 × nach links
5 × nach rechts



RUMPFBEUGEN

- Strecken Sie Ihre Beine durch
- Beugen Sie sich vor und versuchen Sie, Ihre Schuhspitzen zu erreichen.
- 5 × nachfedern



SEITENDEHNUNG

- Legen Sie eine Hand auf den Kopf, die andere an die »Hosennaht«
- Kippen Sie Ihren Oberkörper langsam zur Seite
- 5 × nach links
5 × nach rechts



OBERSCHENKEL- DEHNUNG

- Umfassen Sie Ihr Sprunggelenk
- Ziehen Sie die Ferse zum Po
- Halten Sie den Oberkörper gerade
- 3 × links
3 × rechts



10

AUSFALLSCHRITT MIT GEGENROTATION

- Machen Sie einen Ausfallschritt
- Rotieren Sie ihren Oberkörper und Kopf über das Standbein
- Ziehen Sie den vorderen Arm gestreckt nach
- 5 × nach links
5 × nach rechts



11a

AUSFALLSCHRITT MIT GEGENROTATION

- Machen Sie einen Ausfallschritt
- Rotieren Sie ihren Oberkörper und Kopf über das Standbein
- Ziehen Sie den vorderen Arm gestreckt nach
- 5 × nach links
5 × nach rechts



11_b

VIELEN DANK