

ANLEITUNG:

1. Oberkörper aufdehnen

Ausgangsposition: aufrechter Sitz.

Dann Oberkörperdrehung mit Strecken des rechten Armes („Hand aufhalten“). Genauso mit dem linken Arm.

Wirkung: Mobilisation der gesamten Wirbelsäule und des Schultergelenkes.

ACHTUNG: Bewegung langsam ausführen.



2. Oberkörper seitneigen

Ausgangsposition: Sitz oder Stand, Arme herunterhängen lassen.

Dann seitneigen des Oberkörpers, Arme nah am Körper halten, dann wechseln.

Wirkung: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.

ACHTUNG: Bewegung langsam ausführen, nicht federn.



3. Oberkörper aufrichten

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, Arme hängen locker herab

Dann „Zusammenkauern“ mit Eindrehen der Arme, so dass die Daumen nach innen zeigen, ausatmen; anschließend aufrichten, Becken nach vorne kippen, Daumen nach außen drehen, Schulterblätter hinten zusammenziehen, einatmen.

Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur, Streckung der Brustwirbelsäule.

ACHTUNG: langsame Bewegungsausführung.



4. Nach oben greifen

Ausgangsposition: aufrechter Sitz.

Dann mit den Händen abwechselnd weit Richtung Decke greifen, dabei einatmen und dem gestreckten Arm nachschauen. Ausatmen, den Arm wechseln.

Wirkung: Dehnung des Brustkorbs, Unterstützung der Atmung.

ACHTUNG: Nach mehrmaligem Wiederholen die Arme locker herabhängen lassen und entspannen.



5. Entspannung

Ausgangsposition: bequeme Sitzposition am Schreibtisch. Ellenbogen auf dem Schreibtisch abstützen.

(Brillenträger legen Ihre Brille für die Übung beiseite)

Dann die Handflächen zum Aufwärmen kurz aneinander reiben und die geschlossenen Augen in die Handinnenflächen legen. Ruhig ein- und ausatmen. Nach ca. 1 Minute Hände entfernen und Augen behutsam öffnen. Zum Abschluss die Augenbrauen mit den Fingern von innen nach außen ausstreichen.

Wirkung: Entspannen und befeuchten der Augen.

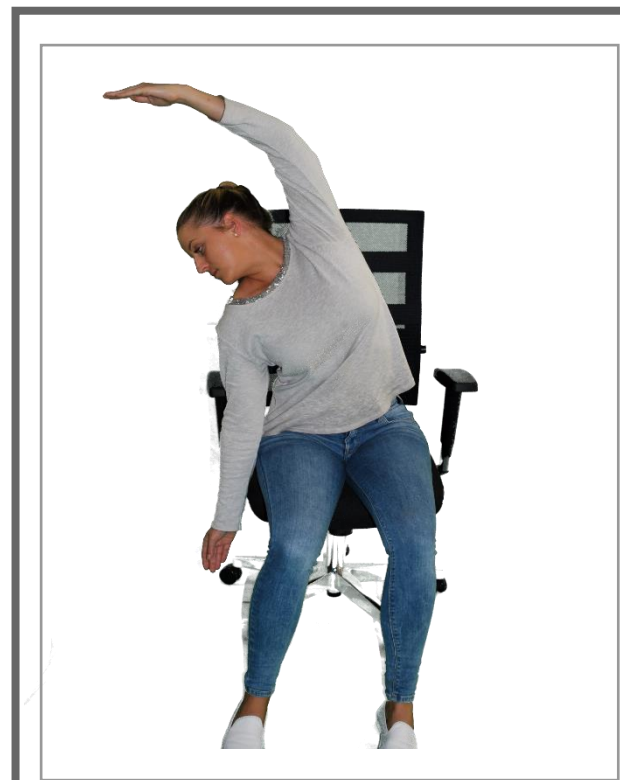


Mikropause

1. Oberkörper aufdehnen



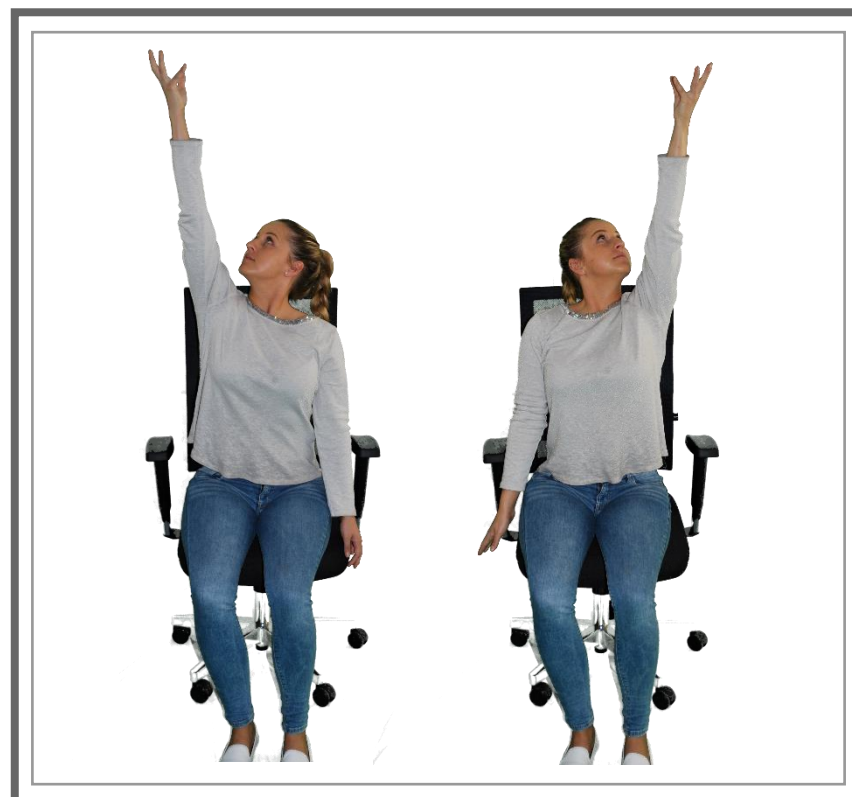
2. Oberkörper seitneigen



3. Oberkörper aufrichten



4. Nach oben greifen



5. Entspannung

