

Ausgleichsübungen für Sie

Übung für die Schultern



Arme lang lassen, eindrehen und zwischen den Oberschenkeln nach unten führen – anschließend wieder aufrichten und Arme über die Seite leicht nach hinten führen und dabei die Arme nach außen drehen und den Schultergürtel öffnen, dabei zeigen die Handinnenflächen nach außen.

Übung für den Rücken



Einen Arm am Handgelenk greifen und dann nach diagonal oben ziehen. Anschließend über die aufrechte Rückenhaltung zur anderen Seite wechseln und umgreifen. Dabei spüren Sie eine angenehme Dehnung in der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Übung für den Rücken



Die Arme abwechselnd nach oben bewegen und dabei den Rücken strecken. Insgesamt die beiden Arme zehnmal abwechselnd nach oben bewegen.

Übung für die Halswirbelsäule



Die Halswirbelsäule aufrichten, dann den Hinterkopf gegen die Hände drücken, kurz Spannung aufbauen und dann die Spannung wieder lösen und dabei den Kopf langsam nach vorne sinken lassen. Anschließend die Halswirbelsäule ohne Widerstand langsam wieder aufrichten.

Übung für die Halswirbelsäule



Die Halswirbelsäule strecken, dann vorsichtig den Kopf zu einer Seite beugen und die Dehnung leicht verstärken durch behutsames zur Seiteziehen mit Hilfe der Hand. Der freie Arm kann die Dehnung noch verstärken indem der Arm nach unten zieht.

Übung für den Rücken



Die Wirbelsäule bewusst weit nach unten abrollen und anschließend in die Gegenbewegung gehen, das heißt die Wirbelsäule ganz aufrichten. Das Aufrichten der Wirbelsäule durch Anheben und Strecken der Arme unterstützen.

Übungen zur Entspannung



Zeige- und Mittelfinger auf die Schläfen legen und dann mit geringem Druck in kreisenden Bewegungen massieren. Sie können dann etwas oberhalb der Augenbrauen mit den Fingern bei geringem Druck zur Stirnmitte und wieder zurück wandern. Zum Schluss streichen Sie von der Stirnmitte Ihre Stirn sanft aus.



Schließen Sie Ihre Augen und legen Sie dann leicht die Handballen auf die geschlossenen Augen. Genießen Sie die Dunkelheit, atmen Sie ruhig weiter und entspannen Sie dabei Ihre Augen.

Ausgleich durch gesundheitsorientierte Bewegungsaktivitäten



Vom Büro zur aktiven Erholung ...



... beispielsweise durch Nordic Walking ...

... oder Mountain-biking.

