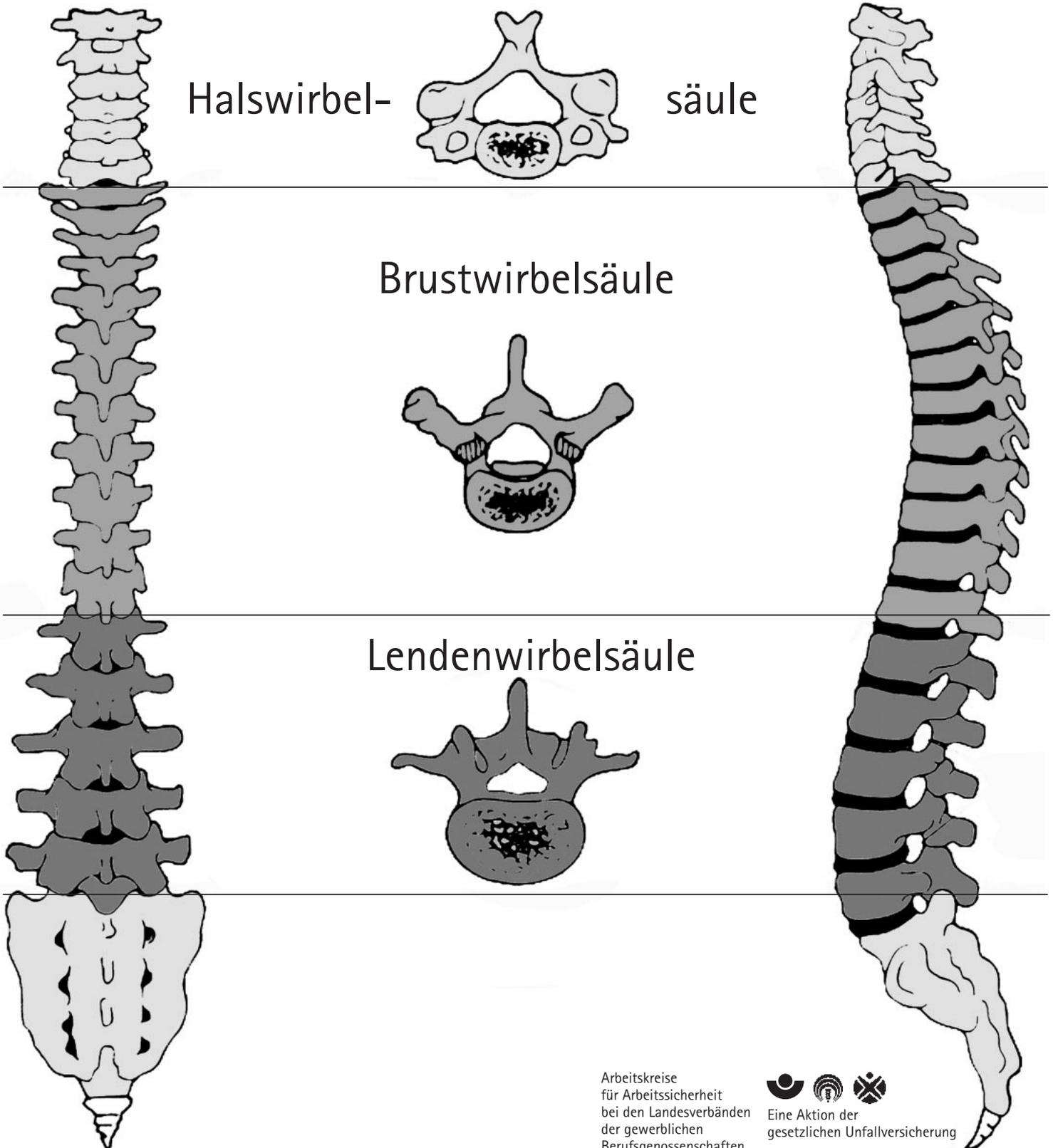


## Die Abschnitte der Wirbelsäule



## Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz Sitzen in 5 Minuten



### Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur

- ▶ Mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr fassen.
- ▶ Behutsam den Kopf nach rechts ziehen.
- ▶ Linke Schulter und Hand langsam und so weit wie möglich nach unten schieben. Übungen auf beiden Seiten.



### Kräftigung der Schultermuskulatur

- ▶ Finger ineinander greifen.
- ▶ Arme auseinanderziehen, dabei Schulter **nicht** nach oben heben.
- ▶ Gespannte Stellung ca. 5 Sek. halten.



### Bandscheibenmassage

- ▶ Becken 10 x langsam nach links und nach rechts bewegen.
- ▶ Becken 10 x nach links und 10 x nach rechts kreisen. Dabei die Schulter **nicht** bewegen.



### Entspannung der Rückenmuskulatur

- ▶ Sitzhaltung, Beine in Grätsche.
- ▶ Kopf locker nach vorne hängen lassen.
- ▶ Völlig entspannt Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen, bis Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt.
- ▶ In dieser Stellung bleiben und einige tiefe Atemzüge durchführen.
- ▶ Langsam wieder Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen.
- ▶ Zum Schluß: Dehnen, Räkeln und Strecken.



### Dehnung der Schultermuskulatur

- ▶ Hände kreuzen.
- ▶ Nur die Arme so weit wie möglich nach vorne schieben.
- ▶ Gespannte Stellung 5 - 10 Sek. halten.



### Kräftigung der Brustmuskulatur

- ▶ Hände zusammenfalten.
- ▶ Kräftig gegeneinander drücken, dabei Schulter **nicht** nach oben heben.
- ▶ Gespannte Stellung ca. 5 Sek. halten.

## Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz Heben und Tragen

in 10 Minuten



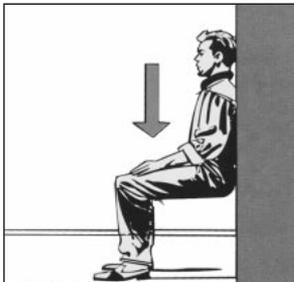
### Beweglichmachung der Schulter

- ▶ Finger auf die Schulter.
- ▶ Möglichst große Kreise mit dem Ellenbogen vollziehen.
- ▶ Vorwärts und rückwärts je 10 Mal.



### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Fuß fassen und gegen das Gesäß drücken.
- ▶ Standbein leicht beugen.
- ▶ Körper geradehalten – ohne Hohlkreuz!
- ▶ Gespannte Stellung 10 - 15 Sek. halten.



### Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Rücken zur Wand.
- ▶ Beine grätschen mit Sitzabstand von der Wand entfernt.
- ▶ Langsam bis zur Sitzstellung herunterrutschen.
- ▶ Endhaltung (Sitzstellung) 3 x je 5 - 7 Sek.
- ▶ Dazwischen Beine lockern.



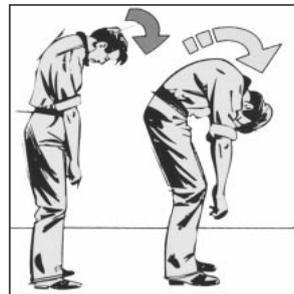
### Dehnung des Hüftlendensmuskels

- ▶ Stellung einnehmen.
- ▶ Hüfte nach vorne schieben.
- ▶ Körper geradehalten – ohne Hohlkreuz!
- ▶ Gespannte Stellung 10 - 15 Sek. halten.



### Kräftigung der Schulter und Rumpfmuskulatur

- ▶ Rücken zur Wand.
- ▶ Arme nach oben.
- ▶ Arme, Kopf, Schulter und Gesäß an die Wand drücken.
- ▶ Gespannte Stellung 5 - 10 Sek. halten.



### Dehnung der Rückenmuskulatur

- ▶ Schulterbreit hinstellen, Kinn zur Brust ziehen (ca. 10 Sek. halten).
- ▶ Wirbel für Wirbel nach vorne beugen.
- ▶ Nach Entspannung in gebeugter Haltung Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



### Dehnung der Wadenmuskulatur

- ▶ In Schrittstellung an Wand oder Tisch abstützen.
- ▶ Oberkörper nach vorne beugen, hintere Ferse bleibt am Boden.
- ▶ Gespannte Stellung 10 - 15 Sek. halten.



### Dehnung der Brustmuskulatur

- ▶ Arm in drei verschiedenen Höhen an die Wand pressen.
- ▶ Bein ① in Schrittstellung nach vorne stellen.
- ▶ In jeder Armhöhe Oberkörper langsam nach vorne drehen.
- ▶ Gespannte Stellung 10 - 15 Sek. halten.



### Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Stellung einnehmen.
- ▶ Standbein leicht beugen.
- ▶ Knie durchdrücken.
- ▶ Dehn-Verstärkung durch leichtes Vorneigen des Oberkörpers, dabei bleibt das Knie durchgedrückt.
- ▶ Erreichte Stellung 10 - 15 Sek. halten.



### Ganzkörperkräftigung

- ▶ Stellung vor einer Wand.
- ▶ Beide Knie leicht gebeugt.
- ▶ Hände in Stellung ① + ② an die Wand und leicht dagegen drücken, dabei Körper aufrecht halten und nicht drehen.
- ▶ Gespannte Stellung 7 - 10 Sek. halten.