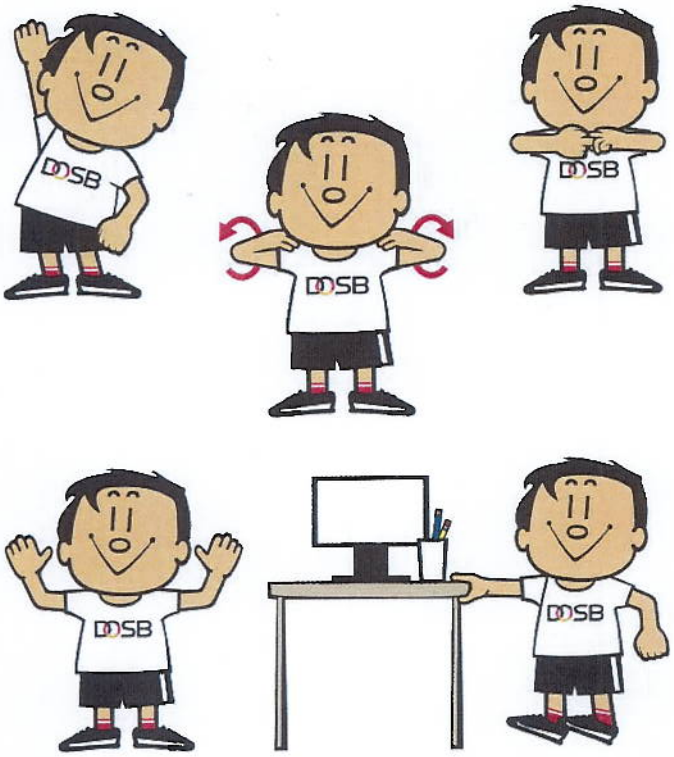
BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz



JOB-FIT-ÜBUNG 1

Schulterkreisen

ÜBUNG 1

Schulterkreisen

Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- aufrecht sitzen oder stehen
- die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen

JOB-FIT-ÜBUNG 2
Heldenbrust

ÜBUNG 2
Heldenbrust

Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf:

- im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- den Oberkörper aufrichten und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- fünf Wiederholungen

JOB-FIT-ÜBUNG 3
Fingerhakeln

ÜBUNG 3
Fingerhakeln

Stehen und Sitzen ist für die Wirbelsäule harte Arbeit. Sorgen Sie für Entlastung, indem Sie die Arm- und Schultermuskulatur kräftigen:

- aufrecht hinsetzen oder -stellen
- die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken
- die Arme langsam auseinander ziehen
- die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen
- die Spannung langsam lösen
- fünf Wiederholungen

JOB-FIT-ÜBUNG 4
Sternengriff

ÜBUNG 4
Sternengriff

Gezieltes Recken und Strecken lockert und kräftigt auf natürliche Art. Greifen Sie nach den Sternen:

- im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen, tief einatmen
- die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- anschließend die linke Seite dehnen
- im Wechsel fünf Wiederholungen

JOB-FIT-ÜBUNG 5
Fußschaukel

ÜBUNG 5
Fußschaukel

Auch die Beine brauchen Bewegung. Achten Sie bei langem Stehen oder Sitzen darauf, dass die Blutzirkulation in den Beinvenen in Schwung bleibt:

- aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z. B. an einer Wand oder Tischkante)
- das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben)
- zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln"