

Bewegungsübungen



Das Trainingsmoment
PERSONAL & WORK FITNESS

Schnell durchgeführt und doch effektiv!

Augen (jeweils 5mal)

1. Bewegen Sie nur die Augen endgradig nach rechts und drehen den Kopf im Anschluss nach. Wieder zur Mitte, dann nach links: erst die Augen, dann den Kopf.

Schulter-Nacken-Bereich (jeweils 5mal)

1. Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorn und kreisen beide Schultern nach hinten.
2. Ziehen Sie die rechte Schulter nach unten und neigen Sie den Kopf nach links. 20 Sekunden halten, Seite wechseln.



Wirbelsäule (jeweils 10mal)

1. Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorn, beide Füße sind fest auf dem Boden. Rechte Hand zum linken Knie und den linken Arm gestreckt weit nach hinten führen. Der Blick folgt. Position für kurze Zeit halten, dann die andere Seite.
2. Wirbelsäule langziehen! Beide Arme zur Decke strecken und im Wechsel nach etwas greifen. Auch schräg nach oben greifen.
3. Vom Kopf aus beginnend - rollen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel, soweit Sie kommen, in Richtung Boden. Halten Sie die Position kurz und kommen Sie anschließend wieder ganz langsam in die Ausgangsstellung zurück.



Beine (jeweils 10mal)

1. Stand auf beiden Füßen, hinter Ihnen ein Stuhl: Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule einziehen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen. Gesäß weit nach hinten unten, Richtung Stuhl führen – leicht berühren (Kniebeuge) – wieder zurück in den Stand (nicht hinsetzen).
2. Suchen Sie sich eine Möglichkeit zum Abstützen. Winkeln Sie im Stand ein Bein an, umfassen das Fußgelenk und ziehen es behutsam zum Gesäß. Der Oberkörper ist aufrecht, Bauch und Po leicht anspannen um ein Hohlkreuz zu vermeiden. 20 Sekunden halten
3. Stand auf dem rechten Bein: linkes Bein locker durch die Luft vor und zurück schwingen. Dann Stand auf dem linken Bein und das rechte Bein schwingen.

