

Mehr Bewegung – auch im Job

Bewegungsmangel kann zu Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Kleine Übungen im Alltag können Dir Nutzen für Deine Gesundheit bringen.

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

Fasse mit der rechten Hand über dem Kopf die linke Schläfe und neige den Kopf sanft zur rechten Seite. Der linke Arm wird gestreckt nach unten zur Seite gehalten. Atme dabei bewusst ein und aus. Es sollte eine Dehnung zu spüren sein. Im Anschluss wird die Seite gewechselt und die Übung wiederholt.

Mobilisierung und Dehnung des Schultergürtels

Zur Mobilisierung werden die Schultern hochgezogen und die entstehende Spannung gehalten. Die Schultern werden nun langsam nach hinten und unten geschoben, wobei die Brustmuskulatur aufgedehnt wird. Halte die Spannung. Um den Schultergürtel zu dehnen, werden die Hände verschränkt, die Arme nach oben gestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Halte die Dehnung.

Mobilisierung der Hüftgelenke

Erhebe Dich zunächst vom Bürostuhl. Hebe dann ein Bein an und kreise es nach außen. Danach das andere Bein. Kehre zurück zur Mitte und rolle die Füße mehrmals ab – von der Fußspitze zur Ferse.

Dehnung des Hüftbeugers

Fasse ein Bein auf Gesäßhöhe, führe die Knie zusammen und schiebe einen Fuß hinter dem Körper in die Hand. Dabei das Gesäß anspannen und die Dehnung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spüren und halten. Anschließend werden die Seiten gewechselt und wiederholt.

Abschließend werden Arme und Beine ausgeschüttelt.



Du brauchst mehr?
Dann ist das Webinar
von Prof. Dr. Froböse
genau das Richtige.
Sei dabei am 8.5.25:
bosch-bkk.de/befit