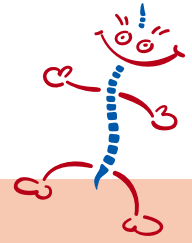
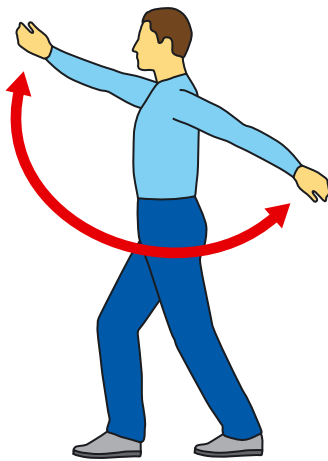


# Minipausen am Arbeitsplatz



## Lockerung des Schultergürtels

- Pendeln Sie versetzt mit beiden Armen nach vorn und hinten für ca. 10 Sekunden.
- Gehen Sie dabei bei jedem Armdurchschwung rhythmisch mit den Knien leicht nach unten.

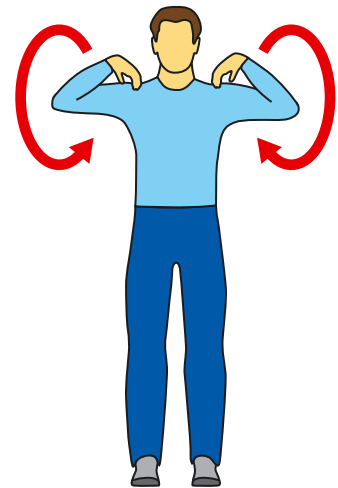


## Ausgangsposition

Stehen Sie locker und bequem - Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet - beugen Sie die Knie ganz leicht, so dass sich Ihr Becken in einer Mittelstellung befindet.

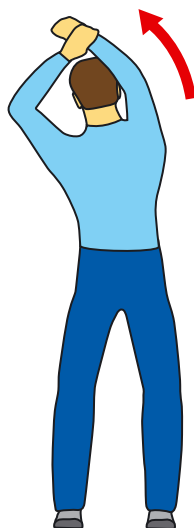
## Lockerung des Schultergürtels

- Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf Ihre Schultern.
- Kreisen Sie nun mit Ihren Schultern langsam mehrmals vorwärts und rückwärts.



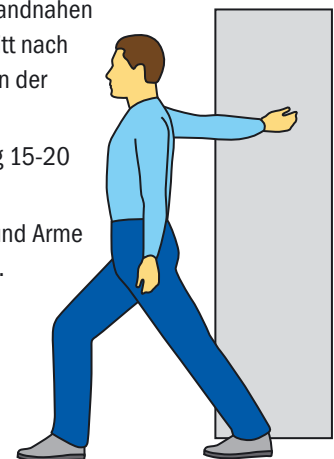
## Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

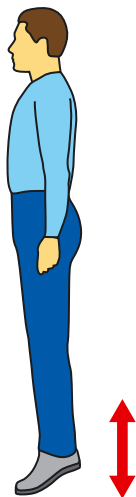
- Sie nehmen im leichten Grätschstand die Arme nach oben.
- Ihre linke Hand umgreift Ihr rechtes Handgelenk.
- Sie ziehen nun den rechten Arm zur linken Seite und dehnen so behutsam die rechte Rumpfseite (mind. 15-20 Sekunden).
- Anschließend umgreifen Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk und ziehen nach rechts.
- Mehrmals wiederholen und dabei gleichmäßig weiteratmen.



## Dehnung der Brustmuskulatur

- Stellen Sie sich parallel zur Wand.
- Greifen Sie mit der wandnahen Hand an die Wand, wobei die Finger nach hinten zeigen.
- Machen Sie mit dem wandnahen Bein einen weiten Schritt nach vorn, ohne die Hand von der Wand zu lösen.
- Halten Sie die Dehnung 15-20 Sekunden.
- Lockern Sie die Beine und Arme und wechseln die Seite.
- Versuchen Sie diese Übung auch mit einer anderen Griffhöhe.



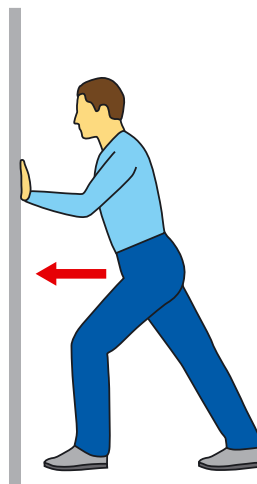


### Aktivierung der Venenpumpe

- Heben und senken Sie mehrmals die Fersen vom Boden.
- Die Zehen bleiben dabei fest am Boden.
- Gleichzeitig spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an.

### Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur

- Lockern Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur, indem Sie Ihre Beine nacheinander ausschütteln.
- Stellen Sie nun einen Fuß auf einen Stuhl, Hocker oder eine Erhöhung. Die Fußspitze zeigt nach oben. Das Knie bleibt zuerst leicht gebeugt und wird dann langsam gestreckt, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.
- Spüren Sie der Dehnung in Ihrer rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur nach.
- Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie Ihren Oberkörper zum gestreckten Bein neigen, ohne den Rücken zu runden (ca. 15-20 Sekunden).
- Anschließend lockern und mit dem anderen Bein wiederholen.



### Dehnung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich in Schrittstellung etwa einen halben Meter vor eine Wand.
- Stützen Sie sich anschließend mit beiden Händen gegen die Wand und lehnen Sie sich vorwärts.
- Spüren Sie der Dehnung in der Wade des hinteren Beines nach.
- Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie das vordere Bein leicht beugen (mind. 15-20 Sekunden), die Ferse des hinteren Beines bleibt dabei am Boden.
- Anschließend wechseln Sie die Schrittstellung und dehnen die andere Wade.
- Die Übung mehrmals wiederholen, zwischendurch Beine ausschütteln.

### Lockerung und Dehnung der Rückenmuskulatur

- Strecken Sie Ihren rechten Arm weit nach oben rechts und heben Sie gleichzeitig Ihre linke Ferse vom Boden.
- Spüren Sie die diagonale Dehnung Ihrer Rückenmuskeln und halten Sie diese einige Sekunden.
- Anschließend die linke Hand weit nach oben links strecken und gleichzeitig die rechte Ferse heben. Dehnung halten und entspannen.
- Zum Abschluss strecken und räkeln Sie sich mit beiden Armen nach oben, anschließend beide Arme ausschütteln.

