

Neun einfache Gymnastikübungen für den Alltag

Übung 1

- Setzen Sie sich auf einem Stuhl gerade hin, der Rücken liegt an der Rückenlehne an.
 - Umfassen Sie Ihre Hände, als würden Sie sich selbst die Hand reichen, und strecken Sie die Arme nach vorne aus.
 - Dann atmen Sie tief ein und heben dabei die Arme senkrecht in die Höhe.
 - Strecken Sie sich weit nach hinten und verharren Sie in dieser Position zwei bis drei tiefe Atemzüge lang.
 - Lassen Sie die Arme beim Ausatmen langsam wieder sinken, entspannen Sie einen Moment und wiederholen die Übung noch zweimal.
- ➔ Dehnung vorderer Schulterbereich sowie Teile der Atemmuskulatur, Streckung der Wirbelsäule

Übung 2

- Beugen Sie sich im Sitzen langsam nach vorne, bis Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegt. Machen Sie den Rücken dabei rund (Katzenbuckel) und lassen den Kopf locker hängen.
 - Umfassen Sie mit den Händen Ihre Fußknöchel und verstärken Sie die Dehnung Ihres Oberkörpers vorsichtig durch leichten Zug. Halten Sie die Position 20 Sekunden lang und atmen Sie weiter ein und aus.
 - Lassen Sie anschließend Ihre Knöchel los und rollen Sie den Rücken von unten beginnend Wirbel für Wirbel ganz langsam wieder auf, während Sie sich aufrichten. Stützen Sie sich dabei mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.
- ➔ Verbessert Beweglichkeit der Wirbel!

Übung 3

- Richten Sie sich auf Ihrem Stuhl mit geradem Rücken auf, den Blick nach vorne gerichtet.
 - Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule, um den unteren Rücken zu stabilisieren.
 - Strecken Sie die Arme weit zur Seite aus und heben Sie sie etwas bis auf Schulterhöhe an. Die Handflächen sollten nach vorne zeigen.
 - Öffnen Sie nun vorsichtig Ihren Brustkorb, indem Sie tief einatmen und die Arme nach hinten bewegen, bis Sie eine leichte Dehnung verspüren. Schultern sollten gesenkt bleiben, halten sie die Position für etwa fünf Sekunden.
 - Atmen Sie aus und lösen Sie die Dehnung wieder auf, indem Sie die Arme nach vorne bewegen.
 - Legen Sie die Hände locker aufeinander und strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorne, bis die Schultern der Bewegung folgen.
 - Halten Sie die Position drei Atemzüge lang und lösen Sie sie dann wieder auf.
- ➔ Dehnung des Brustkorbs, um einer Verkürzung der Brustmuskulatur vorzubeugen

Neun einfache Gymnastikübungen für den Alltag

Übung 4

- Richten Sie sich in Ihrem Stuhl auf und verschränken Sie die Hände im Flechtgriff ineinander (die Handflächen zeigen vom Körper weg).
- Strecken Sie die Arme nun etwas in Schulterhöhe nach vorne.
- Ziehen Sie dabei die Schulterblätter fest zusammen.
- Verharren Sie in dieser Haltung etwa zehn Sekunden lang.
- ➔ Dehnung der Armmuskulatur und Schultermuskulatur
- ➔ Verbessert die Körperhaltung
- ➔ Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.

Übung 5

- Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Seite, den Blick nach vorne gerichtet, das Kinn angehoben. Bleiben Sie dabei aufrecht sitzen und lassen die Schultern gesenkt.
- Fassen Sie mit der rechten Hand über Ihren Kopf und verstärken Sie die Dehnung des Nackens vorsichtig durch leichtes Ziehen.
- Ziehen Sie den linken Arm Richtung Boden und drücken Sie die linke Schulter nach unten.
- Halten Sie die Position etwa zehn Sekunden lang und lösen Sie die Dehnung langsam wieder auf.
- Wiederholen Sie die Übung zweimal je Seite.
- ➔ Dehnt und stärkt die Nackenmuskulatur, beugt so Kopfschmerzen vor.

Übung 6

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hinter einen Stuhl und legen Sie die Hände locker auf der Lehne ab.
- Nehmen Sie eine aufrechte Position ein und achten darauf, den Rücken gerade zu halten.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten Sie die Fersen dabei zusammen. Heben Sie die Fersen nur so hoch, wie Sie die Balance noch gut halten können.
- Verharren Sie für zehn Sekunden in dieser Position und lassen sich dann langsam wieder auf den Boden sinken.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal.
- ➔ Aktivierung der Muskelpumpe ➔ Förderung des venösen Rückstroms ➔ Vorbeugung von Krampfadern und Thrombosen

Neun einfache Gymnastikübungen für den Alltag

Übung 7

- Setzen Sie sich mittig auf die Sitzfläche Ihres Stuhles, den Körper aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander gestellt.
 - Legen Sie den rechten Fuß auf Ihr linkes Bein, so dass der Knöchel kurz vorm Knie liegt.
 - Platzieren Sie Ihre rechte Hand auf Ihre rechten Knie und üben sanften Druck nach unten aus. Die linke Hand können Sie locker auf Ihrem Knöchel ablegen.
 - Halten Sie den Oberkörper gerade und beugen Sie sich leicht nach vorne, um die Dehnung des Beins zu verstärken.
 - Halten Sie die Dehnung zehn Sekunden lang aufrecht und entspannen Sie dann wieder.
 - Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite und anschließend noch einmal je Bein.
- ➔ Dehnung der Unterseite der Oberschenkel sowie der Hüfte und Gesäßmuskulatur

Übung 8

- Setzen Sie sich aufrecht mit etwas Abstand zur Rückenlehne auf Ihren Stuhl.
 - Legen Sie die Finger mit der Handfläche nach unten auf die Schultern, so dass Ihre Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe von Ihrem Körper seitlich wegzeigen.
 - Bewegen Sie nun die Ellenbogen kreisförmig, mal in großen, mal in kleinen Kreisen. Variieren Sie dabei auch die Richtung: Kreisen Sie zuerst zehnmal mit beiden Armen nach vorne, dann zehnmal nach hinten. Bewegen Sie beide Arme parallel, mal rudern Sie versetzt in dieselbe Richtung.
- ➔ Beugt Verspannung im Schulterbereich und Schulterschmerzen vor.

Übung 9

- Erwärmen Sie Ihre Hände, indem Sie sie etwas 15 Sekunden lang aneinander reiben. Legen Sie die Hände dann vorsichtig auf die geschlossenen Augenlider und genießen Sie die Wärme.
 - Lassen Sie die Augen geschlossen und lehnen Sie sich entspannt in Ihrem Stuhl zurück. Stellen Sie sich eine 8 vor und malen Sie die Zahl mit rollenden Augenbewegungen nach.
 - Als Nächstes fahren Sie die Form vor Ihrem inneren Auge in entgegengesetzter Richtung nach. Führen Sie die Übung in abwechselnder Richtung insgesamt zehnmal aus.
 - Öffnen Sie nun die Augen und schauen Sie – ohne dabei Ihren Kopf zu drehen – abwechselnd nach links, rechts, oben und unten. Schließen Sie die Augen kurz und wiederholen Sie die Übung weitere viermal.
- ➔ Erholung für die Augen, insbesondere bei langer Bildschirmarbeit wichtig.
- ➔ Lange Bildschirmarbeit kann zu geröteten, brennenden oder tränenden Augen führen sowie Kopfschmerzen verursachen. Langfristig können auch Kurzsichtigkeit und andere Augenerkrankungen auftreten.