

5 Job-Fit-Übungen für den Arbeitsplatz mit Trimmy

Schulterkreisen

lockert Schultern und Nacken.

- Aufrecht sitzen oder stehen
- Die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- Mit den Ellenbogen langsam große Kreis beschreiben
- jeweils vorwärts und rückwärts

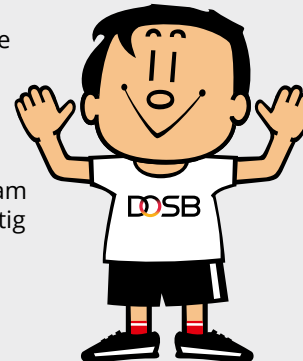


jeweils
10X

Heldenbrust

richtet die Brustwirbel gezielt auf.

- Im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- Den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen.

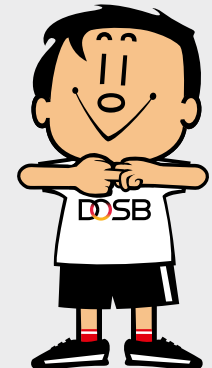


5X

Fingerhakeln

kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur.

- Aufrecht hinsetzen oder -stellen
- Die Mittelfinger vor der Brust fest ineinanderhaken
- Die Arme langsam auseinander ziehen
- Die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen
- Die Spannung langsam lösen

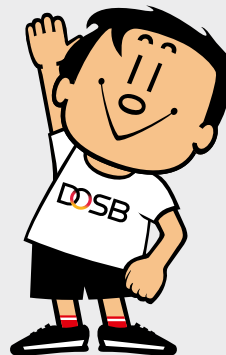


5X

Sternengriff

lockert und kräftigt auf natürliche Art.

- 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

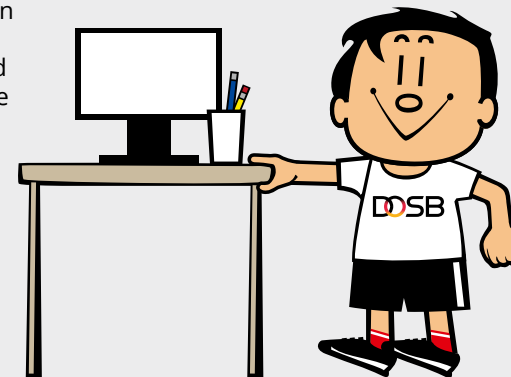


5X
im Wechsel

Fußschaukel

bringt die Blutzirkulationen in den Beinen in Schwung.

- 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



10X

Diese Übungen sind aus der Broschüre „Bewegt im Betrieb“

www.in-form.de/fileadmin/user_upload/DOSB_Bewegt-im-Betrieb_web.pdf

Alle Übungen eignen sich auch für eine gemeinsame „bewegte Pause“ in längeren Videokonferenzen.