

Die entspannten 8 für mehr Leichtigkeit – auch am Arbeitsplatz

NUMMER 1: Extension-Flexion

Ausgangsstellung:

Beide Gesässhälften sind fest auf der Stuhlfläche verankert. Becken aufgerichtet (Hosengürtel / Beckenkamm horizontal). Hinterkopf nach hinten oben ziehen = optimale Platzierung Schultern dabei gesenkt lassen.

Bewegung 1:

Handflächen an den Hinterkopf legen, Ellbogen gehen zur Seite. Schultern bleiben unten, Oberkörper nach hinten lang ziehen. Kopfgewicht in Hände drücken, Atem fließen lassen.

Bewegung 2:

Unterarme auf die Oberschenkel ablegen. Oberkörper nach vorne beugen. Kopfgewicht nach unten ziehen lassen. Augen schliessen. 3 x tief ein-/ausatmen und die Rippen hinten am Rücken weit aufspannen.

Ziel:

Mobilisation der Wirbelsäule = Streckung und Beugung
Aktivieren und Dehnen der Rückenstrecker.



Reflexion:

Bleiben Sie einmal einen Moment länger in der Endposition als sie das Gefühl haben sie möchten. Welchen Effekt hat das?



NUMMER 2: Lateral Flexion

Ausgangsstellung:

Beide Gesässhälften sind fest auf der Stuhlfläche verankert. Becken aufgerichtet (Hosengürtel / Beckenkamm horizontal). Rechten Arm heben, Schulter dabei gesenkt lassen. Hinterkopf nach hinten oben ziehen = optimale Platzierung

Bewegung:

Oberkörper oberhalb Bauchnabel in die Seitneigung bringen. Gesässhälften bleiben BEIDE in Kontakt mit Stuhlfläche. Rechte Schulter bleibt unten, Arm zieht nach diagonal oben. Nun die rechte Gesässseite zusätzlich nach unten in die Stuhlfläche drücken. 3 x tief in die rechte Körperseite ein-/ausatmen. Nun die linke Seite. Variation: im Stehen ausführen

Ziel:

Mobilisation der Wirbelsäule = Seitneigung
Dehnen der Muskulatur seitlich des Rumpfes.



Reflexion:

Gelingt es Ihnen gleichzeitig vom Brustkorb her nach oben und vom Becken her nach unten zu drücken.

Welche Richtung fällt Ihnen heute leichter? Nach unten oder nach oben?

NUMMER 3: Rotation

Ausgangsstellung:

Beide Gesässhälften sind fest auf der Stuhlfläche verankert. Becken aufgerichtet (Hosengürtel / Beckenkamm horizontal). Hinterkopf nach hinten oben ziehen = optimale Platzierung Arme vor dem Körper verschränken. Hände liegen auf der Vorderseite der Schultern. Schultern dabei gesenkt lassen.

Bewegung:

Oberkörper im Bereich des Brustkorbes zur linken Seite drehen. Arme auf der Seite an den Stuhl legen und Drehung sanft unterstützen. Becken bleibt dabei stabil ohne Drehung! 3 x tief ein-/ausatmen. Langsam zurückdrehen und Seite wechseln.

Ziel:

Mobilisation der Wirbelsäule = Rotation
Beweglichkeit der Rotatoren (kleine an Wirbelsäule liegende Muskulatur) sowie der Zwischenrippenmuskulatur



Reflexion:

Was ist stimmiger für Sie? Ein- oder Ausatmen beim Drehen?

Die entspannten 8 für mehr Leichtigkeit – auch am Arbeitsplatz



Bild 1



Bild 2

NUMMER 4:

Becken ist aufgerichtet. Referenz: Hosengürtel horizontal (Beckenkamm horizontal), Beine hüftgelenkbreit aufgestellt.

Bild 1 & 2:

Arme ausstrecken, Ellbogen gestreckt, Schultern bleiben gesenkt. Mit der anderen Hand entweder die Fingerspitzen der aufgestellten Hand (Bild 1) oder der gesenkten Hand (Bild 2) zum Körper nach hinten ziehen.

Ziel: Dehnen der Finger-, Hand-, Armmuskulatur



Bild 3



Bild 4

NUMMER 5:

Becken ist aufgerichtet. Referenz: Hosengürtel horizontal (Beckenkamm horizontal), Beine hüftgelenkbreit aufgestellt.

Bild 3 & 4:

Im Wechsel beide Hände zu Fäusten ballen und wieder aufspannen. Das Tempo steigern bis eine dynamische, wegspickende Bewegung entsteht „Fingerflicks“.

Ziel: Aktivierung der Finger-, Hand-, Armmuskulatur

*Reflexion:
„Abrakadabra...“
Was ist im Moment
stimmiger für sie?
Die Fäuste ballen
(zu sich hin) oder
Finger aufspannen?
(von sich weg)*



Bild 5

*Tipp:
Kreisen Sie zwischen
diesen Übungen beide
Schultern rückwärts. Einmal
nur die rechte, dann nur die
linke, dann beide.*

*Reflexion:
Können sie beide Schultern
auch gegengleich kreisen?*



Bild 6



Bild 7

*Reflexion:
Sie denken „diese
Übung geht ja gar
nicht!“ Doch,
bleiben sie dran.
Konzentrieren Sie
sich auf die
ungewohnte
Seitwärtsbewegung
der Schulter.*

*Manche Dinge im
Leben brauchen
etwas mehr Zeit...*

NUMMER 7 - Bild 6:

Seitlich zu einer Wand stehen, ein Fuss breit Distanz zur Wand. Beine hüftbreit parallel, Kniegelenke nicht durch-gestreckt. Becken aufgerichtet. Schultern gesenkt, Kopf optimal positioniert.

Bild 7: Nun den Körper seitwärts sanft gegen die Wand fallen lassen. Mit der Schulter seitwärts (nicht mit dem Arm!) wieder von der Wand abstossen zurück ins Stehen.

Ziel: Aktivieren der Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur



Bild 8



Bild 9

NUMMER 8 - Bild 8:

Vorwärts zu einer Wand stehen, 40 – 50cm Distanz zur Wand. Beine hüftbreit parallel, Kniegelenke nicht durchgestreckt. Becken aufgerichtet. Schultern gesenkt, Kopf optimal positioniert.

Bild 9: Arme körperbreit / Schulterbreit an die Wand legen. Daumen und Zeigefinger beschreiben ein Dreieck. Körper sanft gegen die Wand fallen lassen. Die Körpermitte mittels Bauchmuskulatur stabilisieren! (Keine „Hängematte“!) Mit den Armen wieder von der Wand abstossen zurück ins Stehen. Schultern bleiben dabei gesenkt. Atem fließen lassen.

Ziel: Aktivieren der Schultergürtel- und Armmuskulatur