

Kräftigung der Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Die Hände greifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust ineinander. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam einen Zug nach außen aufbauen und halten; Position ca. 20 Sekunden halten.

Mobilisation der Brustwirbelsäule



Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Die Hände auf die Schultern legen, bei geradem Rücken den Oberkörper langsam nach rechts, dann nach links drehen, die Übung mehrmals wiederholen
Anmerkung: Die vorderen Beckenknochen bleiben gerade nach vorne gerichtet und drehen nicht mit.



Kräftigung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Die Hände vor der Brust falten. Das Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Die Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken; Position ca. 20 Sekunden halten.

Mobilisation der Schulter- und Nackenmuskulatur



Ausgangsposition: Oberkörper aufrichten
Ausführung: Schultern kreisen abwechselnd bei locker nach unten hängenden Armen nach hinten, dabei geht die Schulter so weit wie möglich nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne (Kreise so groß wie möglich). Die Übung mehrmals durchführen, zum Abschluss beide Schultern mehrmals parallel nach hinten kreisen lassen.
Anmerkung: Arme locker hängen lassen, die Bewegung erfolgt im Schultergelenk.

Ausgleich bei der Arbeit - Übungen für einen gesunden Rücken

Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden.



Dehnung der seitlichen Hals- / Nackenmuskulatur

Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite Richtung Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.



Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Arme vor dem Körper gekreuzt ausstrecken, die Finger greifen dabei ineinander. In gestreckter Position die Arme nach vorne schieben, dabei den oberen Rücken kräftig nach hinten strecken, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Beide Arme in Hochhalteposition im Wechsel kraftvoll nach oben strecken.



Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper aufrichten
Ausführung: Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an; Hände und Daumen nach hinten drehen, die Dehnung ca. 20 Sekunden halten.
Anmerkung: Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vorn kippen.



Dehnung der Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt
Ausführung: Abgewinkelten Arm hinter dem Rücken oberhalb des Handgelenkes fassen und zu der gegenüberliegenden Seite ziehen. Dabei den Kopf in Zugrichtung drehen, diese Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.