



Work-Reset

**Kurze und schnelle Übungen für mehr Mobilität
und Entspannung am Arbeitsplatz**

aus dem Podcast "Betriebliches Gesundheitsmanagement"

Dauer: ca. 10 min

**Wiederholung: 3x pro Woche wiederholen und
sich wohlfühlen**

Equipment: nicht nötig

Ziel:

**Auflockerung, neue Energie für restlichen
Arbeitstag, Rücken stärken und Verspannungen
lösen, Haltung verbessern, Vorbeugen von
Rundrücken**



**FIT IM
HOMEOFFICE**

Work-Reset 1/2

Vorbereitung:

Aufrecht sitzen, ohne Anlehnen und bildlich gesprochen die Wirbelsäule und den Kopf an einer geraden Schnur nach oben ziehen, Schultern öffnen und Brust leicht nach vorne drücken

Übung I

Sitzen: Die Handinnenflächen gegen die Rückenlehne drücken und mit der Einatmung Druck aufbauen und den Bauch anspannen, mit dem Ausatmen den Druck lösen und entspannen.

Ziel: Aktivierung der Muskulatur, Konzentration auf Atmung

Dauer: 10 Atemzüge

Übung II

Die Handinnenflächen vor der Brust zusammenpressen. Während der Ausatmung zu einer Seite drehen. Auf der jeweiligen Seite für einen Atemzug bleiben und zur anderen Seite, während der nächsten Ausatmung wechseln.

Ziel: Lockerung der Muskulatur, Konzentration auf Atmung

Dauer: 5 vollständige Atemzüge pro Seite

Übung III

Aufrecht ohne Anlehnen sitzen und langsam den Kopf in Richtung linke Schulter legen. Der gegenüberliegende Arm zeigt dabei auf den Boden oder wird für eine Verstärkung der Dehnung auf den Kopf gelegt, ohne dabei Druck auszuüben. Nach 5 tiefen Atemzügen die Seite wechseln und danach in die Ausgangsposition zurückkehren.

Ziel: Nackenmuskulatur lockern, Verspannung lösen/vorbeugen

Dauer: Atemzüge pro Seite

Übung IV

Stehen: Beide Arme nach vorne strecken, Handflächen zeigen zueinander. Abwechselnd einen Arm nach hinten strecken und den Oberkörper mit drehen. Die Hüftknochen zeigen dabei konstant nach vorne. Das selbe mit der anderen Seite ausführen.

Ziel: Rückenverspannungen lösen, Beweglichkeit fördern

Dauer: 10 Wiederholungen pro Seite



**FIT IM
HOMEOFFICE**

Work-Reset 2/2

Übung V

Beide Arme nach vorne strecken, Handflächen zeigen zueinander.

Abwechselnd einen Arm nach oben strecken.

Ziel: Rückenverspannungen lösen, Beweglichkeit fördern

Dauer: 10 Wiederholungen pro Seite

Übung VI

Schultern nach vorne und hinten kreisen und Schultern nach oben und hinten ziehen.

Ziel: Beweglichkeit fördern, Nacken entspannen, Haltung verbessern

Dauer: 10x nach vorne, 10x nach hinten, 10x nach oben, hinten ziehen

Übung VII

Arme über den Kopf nehmen und den Körper lange nach oben ziehen.

Abwechselnd die Fersen heben und senken und die Arme gleichzeitig abwechselnd nach oben strecken. Nach 10 Wiederholungen auf den

Zehenspitzen nach oben strecken.

Ziel: ganzen Körper dehnen, Beweglichkeit fördern

Dauer: 10 Wiederholungen und 5 Atemzüge in der gestreckten Haltung

Übung VIII

Beine abwechselnd leicht angewinkelt nach hinten kreisen, danach die Richtung wechseln.

Ziel: Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen

Dauer: 10 Wiederholungen pro Seite

Übung IX

Breiter Stand, ein Arm über den Kopf heben und den Oberkörper und den Kopf zur Seite neigen. Danach die Seite wechseln.

Ziel: Verspannungen des Rückens lösen, Mobilität schaffen

Dauer: 10 Wiederholungen pro Seite

**Wie wünschen viel Spaß
und gute Entspannung!**



**FIT IM
HOMEOFFICE**