



Übung 1 «Nacken dehnen»

Ausgangsposition:

Hüftbreiter aufrechter Stand. Rücken strecken.

Durchführung:

Den Kopf zur rechten Schulter neigen, Blick geradeaus. Die rechte Hand greift über den Kopf, hält ihn in Position während der linke Arm nach unten gegen den Boden gestreckt wird.

Zur Verstärkung der Dehnung kann die linke Hand angewinkelt werden.

Dehnung für 15 bis 20 Sekunden halten. Danach die Seite wechseln. Zwei Wiederholungen.

Darauf achten:

Während der Dehnung aufrecht stehen bleiben.

Dehnt:

Seitliche Nackenmuskulatur

Hintergrundinformation:

Ein grosser Teil der Fehltage bei der Arbeit wird durch Rückenleiden, Skelett- und Muskelerkrankungen verursacht. Durch sitzende Tätigkeiten und Arbeit in immer gleichen Stellungen können beispielsweise Verkürzungen der Hüftbeugemuskulatur und Schwächung der Bauch-, Bein- und Gesässmuskulatur auftreten. Auch unser Stoffwechsel wird durch langes Sitzen negativ beeinflusst.

Es ist erwiesen, dass kurze Pausen während der Arbeitszeit helfen, die Produktivität hochzuhalten und fokussiert zu arbeiten. Solche Pausen und einfache körperliche Übungen lassen sich bestens kombinieren. Sie ersetzen nicht die gesundheitswirksame Alltagsbewegung, tragen jedoch dazu bei, kleine Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu trainieren und den Kopf etwas durchzulüften.

Im Vergleich zu vielen herkömmlichen Bürogymnastikübungen, stehen wir bei jeder Übung auf. Dies fördert die Durchblutung und aktiviert unseren Rumpf.