

# Fit im Job – Ausgleichsübungen

– 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-/Nacknmuskulatur



**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 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 zur gegenüberliegenden Seite ziehen. Dabei den Kopf in Zugrichtung drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

## 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 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 ineinander. In gestreckter Position die Arme nach vorne schieben, dabei den oberen Rücken kräftig nach hinten strecken, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

## Dehnung der Brustmuskulatur



**Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten

**Ausführung:** Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an; Hände/Daumen nach hinten drehen, Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

**Anmerkung:** Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vorn kippen.

## Kräftigung der Brustmuskulatur



**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

**Ausführung:** Die Hände vor der Brust falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Die Handflächen kräftig gegeneinanderdrücken; Position ca. 20 Sekunden halten.

## 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.

## Mobilisation der Schulter-/Nacknmuskulatur

**Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten

**Ausführung:** Die 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.

