

Fit und leistungsfähig am Arbeitsplatz

Das 5-Minuten-Programm für zwischendurch

- ❶ Verschränken Sie Ihre Finger.
- ❷ Strecken Sie Ihre Arme.
- ❸ Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen.
- ❹ Atmen Sie durch die Nase tief ein und aus.
- ❺ Drehen Sie die Unterarmmuskeln nach innen und gleichzeitig die Oberarmmuskeln nach aussen.

Worauf ist zu achten?



Haltung

Drücken Sie Ihre geschlossenen Füße fest in die Erde. Der Impuls zur Haltungsverbesserung fängt immer in den Füßen an.

Halten Sie die Knie zusammen.

Pressen Sie Ihre Sitzbeinhöcker fest in den Stuhl und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf.

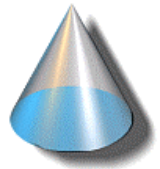
Senken Sie Ihr Kinn leicht ab, um auch Ihre Halswirbelsäule zu verlängern.

Übrigens: Die Fehlhaltung der Halswirbelsäule, z.B. Entenhals oder Schiefhals führen automatisch zu Kopfschmerzen, da die versorgende Blutbahn eingeengt wird.

Atmen Sie durch die Nase tief ein und aus.

Bei jedem Einatmen straffen Sie die Wirbelsäule nach oben, mit jedem Ausatmen strecken Sie die Arme noch weiter weg.

Beachten Sie auch das richtige Drehen der Unter- und Oberarme. Erst wenn der Unterarm nach innen dreht und der Oberarm gleichzeitig nach außen dreht, senken sich die Schulterblätter nach unten ab.

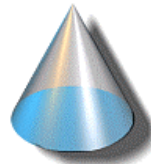


Vermeiden Sie: Nach oben gezogene Schultern, da diese immer Verspannungen verursachen.

Wirkung:

Durch die Drehung der Oberarme nach außen werden die Schulterblätter nach unten in Richtung Steißbein gezogen. Die Brust öffnet sich und Ihre Haltung verbessert sich automatisch.

Die Atmung wird intensiviert und Ihr Körper mit frischem Sauerstoff versorgt. Der Kreislauf wird angeregt.



Übung 2

① Legen Sie die Hände auf den Kopf.

② Geben Sie die Ellenbogen nach hinten.

③ Atmen Sie durch die Nase tief ein und aus.

④ Strecken Sie die Wirbelsäule nach oben.



Falsch, da
Ellenbogen
zu weit vorne.



Haben Sie Schmerzen in den Schultern?
Das sind Ihre Verspannungen!

Machen Sie weiter, damit sich die Verspannungen lösen!

Worauf ist zu achten?

Haltung

Halten Sie die in Übung 1 genannte Bein-, Fuß- und Sitzbeinhöckerstellung bei. Straffen Sie Ihre Wirbelsäule nach oben.

Achtung:

Den unteren Rippenbogen **nicht** nach vorne drücken.



Falls Sie leichte Schmerzen in der Schulter verspüren, hängt dies mit Bewegungsmangel und Schulterverspannungen zusammen. Machen Sie dennoch weiter. Schon nach einigen Malen werden Sie in der Schulter sehr viel lockerer.

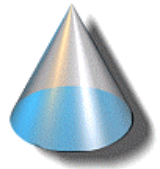
Übrigens: Die Schulter setzt sich aus Schlüsselbein, Schulterblatt und Oberarm zusammen.

Falsch



Die Übung ist wirkungslos, wenn Sie Ihre Ellbogen nicht nach hinten geben, weil sich weder das Schlüsselbein noch die Schulterblätter bewegen.

Dann hängt die Schulter nach vorne, ein runder Rücken und leichter Buckel sind die Folge.



Übung 3

- ❶ Verschränken Sie die Hände.
- ❷ Strecken Sie die Arme.
- ❸ Geben Sie die Fingerknöchel nach oben.
- ❹ Die Ellenbogen richtig durchstrecken.
- ❺ Geben Sie die Oberarme leicht hinter die Ohren.

Falsch:
Hier sind die Arme nicht richtig durchgestreckt.



Worauf ist zu achten?

Haltung

Halten Sie die in Übung 1 genannte Bein-, Fuß- und Sitzbeinhöckerstellung bei. Straffen Sie Ihre Wirbelsäule nach oben. Achten Sie auch auf eine gerade Halswirbelsäule.

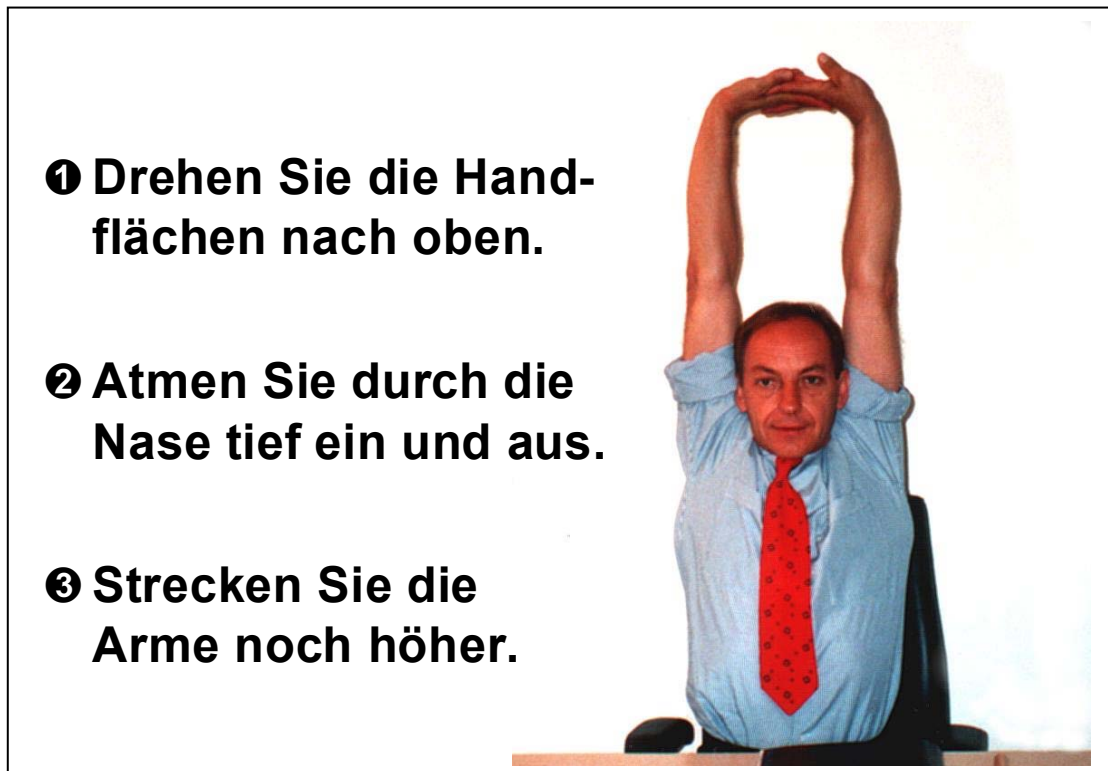
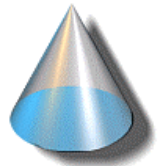
Achtung:

Den unteren Rippenbogen nicht anheben. Denken Sie auch hier daran, dass der Impuls zum Strecken an den Füßen und Sitzbeinhöckern anfängt und den ganzen Körper von unten nach oben durchläuft.

Falsch



Die Übung ist wirkungslos, wenn Sie Ihre Ellenbogen nicht durchstrecken.



① Drehen Sie die Handflächen nach oben.

② Atmen Sie durch die Nase tief ein und aus.

③ Strecken Sie die Arme noch höher.



Worauf ist zu achten?

Haltung

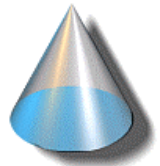
Halten Sie die in Übung 1 genannte Bein-, Fuß- und Sitzbeinhöckerstellung bei.
Straffen Sie Ihre Wirbelsäule nach oben.

Achtung:

Den unteren Rippenbogen nicht anheben, da Sie sonst ein ungesundes Hohlkreuz fördern.
Die Übung beginnt in den Füßen. Ziehen Sie kurz alle Zehen nach oben und achten Sie auf einen hohen Fußbogen.

Stemmen Sie Ihre Sitzbeinhöcker fest in den Stuhl. Dieser feste Aufbau von unten nach oben wirkt sich entscheidend auf die Wirbelsäule aus.

So helfen Sie Ihrer Wirbelsäule, sich aufzurichten und gehen aktiv gegen Bewegungsmangel und Fehlhaltungen vor.



Die folgenden Übungen können Sie auch im Sitzen machen!

- ① Strecken Sie den linken Arm und führen Sie ihn in einem großen Bogen weit nach hinten.



- ② Drücken Sie mit Ihrem rechten Daumen und Zeigefinger das linke Handgelenk von der Wirbelsäule weg, nach oben.



- ③ Schieben Sie die linke Hand Richtung Halswirbelsäule und strecken Sie die rechte Hand weit nach oben.



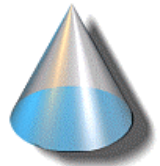
- ④ Verbinden Sie beide Hände.

Der rechte Ellenbogen zieht nach oben, der linke nach unten.



- Benutzen Sie einen Stock, Stift oder einen Gurt, falls Ihnen noch einige Zentimeter fehlen.





Yogaübung 5 und 6:



Worauf ist zu achten?

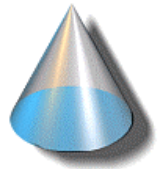
Strecken Sie Ihre Hand weit weg vom Körper. Je weiter und größer der Bogen, desto einfacher und wirkungsvoller wird Ihre Übung.



Ihr Handrücken kommt meist viel zu früh zur Wirbelsäule. Drücken Sie deshalb mit Ihrem rechten Daumen und Zeigefinger das linke Handgelenk soweit wie möglich weg von Ihrer Wirbelsäule.

Heben Sie Ihren rechten Arm und strecken Sie ihn so weit wie möglich nach oben.
Die rechte Handfläche bleibt parallel zum rechten Ohr.





Der rechte Oberarm berührt Ihr rechtes Ohr.

Vergrößern Sie die Entfernung zwischen dem rechten und linken Ellenbogen.



Hilfestellung:

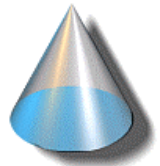
Falls sich Ihre Fingerspitzen nicht berühren können, nehmen Sie einen Stock, Stift o.ä.. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie weiterhin versuchen, die Finger immer näher aneinander zu bringen. Die Hilfestellung birgt die Gefahr, dass Sie keine Fortschritte mehr machen..

Wirkung

Durch langes Sitzen am PC und Schreibtisch wird das Bewegungsbedürfnis des Körpers oft gar nicht mehr wahrgenommen. Die einseitig statische Körperhaltung führt zur Muskelverkürzung und allgemeinen Steifheit.

Diese Übung hilft gegen Muskelverspannung im Schulter- und Nackenbereich und gibt den Gelenken die natürliche Flexibilität wieder zurück.

Außerdem ist diese Übung enorm erfrischend, fördert die Konzentration und Schaffenskraft.




① Strecken Sie nun den rechten Arm und führen Sie ihn in einem großen Bogen weit nach hinten.



③ Schieben Sie die rechte Hand Richtung Halswirbelsäule und strecken Sie die linke Hand weit nach oben.



② Drücken Sie mit Ihrem linken Daumen und Zeigefinger das rechte Handgelenk von der Wirbelsäule weg, nach oben.

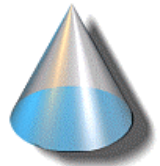
④ Verbinden Sie beide Hände.

Der linke Ellenbogen zieht nach oben, der rechte nach unten.



• Benutzen Sie einen Stock, Stift oder einen Gurt, falls Ihnen noch einige Zentimeter fehlen.





- ❶ Drücken Sie Ihre geschlossenen Füße fest in die Erde.
- ❷ Halten Sie die Knie zusammen.
- ❸ Pressen Sie Ihre Sitzbeinhöcker fest in den Stuhl.
- ❹ Atmen Sie durch die Nase tief ein und aus.
- ❺ Strecken Sie Ihre Arme weit weg,
Handgelenke nach unten, Finger leicht nach oben.



Worauf ist zu achten ?

Haltung

Drehen Sie die Unterarme nach innen und gleichzeitig die Oberarme nach außen.

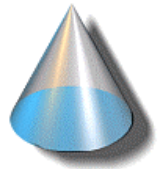
Achten Sie besonders darauf, die Handgelenke leicht abzusinken und verlängern Sie die Streckung bis in die Fingerspitzen.

Achten Sie auch auf eine lange gerade Halswirbelsäule. Stellen Sie sich einen Eimer Wasser auf Ihrem Kopf vor, den Sie mit Leichtigkeit mit Ihrem Kopf nach oben schieben.

Wirkung

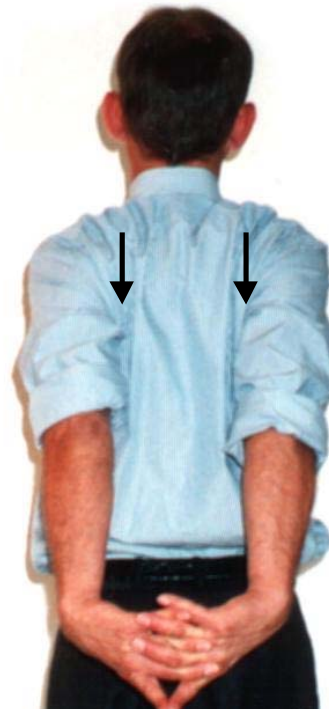
Der Schulter- und Brustbereich öffnet sich. Muskelverspannungen im Schulterbereich lösen sich.

Fehlhaltung der Halswirbelsäule wirken sich stets ungünstig aus.



So bekommen Sie eine gute Haltung!

- ① Geben Sie die Arme mit gefalteten Händen nach hinten.**
- ② Ziehen Sie die Schultern nach unten und strecken Sie gut durch.**
- ③ Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.**



Worauf ist zu achten?

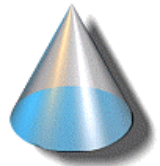
Pressen Sie Ihre Füße fest in die Erde. Richten Sie Ihr Becken auf, indem Sie Ihr Steißbein Richtung Erde absenken und Ihr Schambein leicht anheben. Straffen Sie Ihre Arme und Hände nach hinten und unten, weg von der Wirbelsäule. Senken Sie dabei Ihre oberen Brustraum, Halswirbelsäule, Kehlkopf und Kopf nicht nach vorne ab.

Wirkung

Sie stimulieren Ihren gesamten Körper und verbessern Ihre gesamte Körperhaltung.

Sie trainieren setzen Ihre Muskelpumpe in Gang und trainieren damit Ihren Kreislauf.

Besonders gut ist diese Übung für den Schulterbereich. Sie sollte stets vor Drehübungen ausgeführt werden, weil sich die Schulterköpfe öffnen.

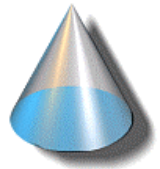


- Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden.
- Halten Sie die Knie zusammen.
- Atmen Sie tief ein und drehen Sie mit ausatmen Ihren Oberkörper zur rechten Seite.
- Die Knie bleiben vorne und verändern nicht die Position.



- Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden.
- Halten Sie die Knie zusammen.
- Atmen Sie tief ein und drehen Sie mit ausatmen Ihren Oberkörper zur linken Seite.
- Die Knie bleiben vorne und verändern nicht die Position.





Worauf ist zu achten?

Haltung

Während der Drehübung bleiben beide Sitzbeinhöcker fest auf dem Sitz. Pressen Sie die Beine fest in die Erde, damit der Drehstuhl nicht mitdreht.

Die Beine dürfen sich nicht mitdrehen, da die Übung sonst ohne Wirkung ist.

Wirkung:

Regelmäßiges Üben hält Ihre Wirbelsäule geschmeidig und flexibel.

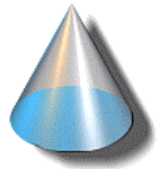
Die Nackenmuskulatur wird gestärkt und die Schultern werden entspannt.

Auch die inneren Organe, wie Leber und Milz werden massiert.

Die Lungenflügel werden geöffnet.

Die Übung vertreibt Müdigkeit und erfrischt Körper und Geist.





EMS ist Seminaranbieter für firmeninterne Antistresstrainings

Diese Yoga-Übungen für den Arbeitsplatz sind nur ein kleiner Ausschnitt aus einem Antistresstraining von EMS Seminare.

In einem Antistress-Training erfahren Sie darüber hinaus viel Hintergrundwissen über

- die Entstehung von Stress,
- das Vermeiden von Stress und
- Stressbewältigung

Weiterhin zeigt EMS Trainer Michael F. Schmidt Ihnen Übungen für den Arbeitsplatz und für Zuhause.

Die Übungen sind so gestaltet, dass auch ein Anfänger sie leicht und sofort in den Arbeitsalltag integrieren kann.

Das Antistresstraining kann gern auch mit anderen stressrelevanten Themen, wie Zeitmanagement oder der Umgang mit Konfliktsituationen verbunden werden.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie weitere Informationen dazu wünschen.

EMS Seminare - EMS GmbH
Dohmstr. 2
53121 Bonn
Tel. 0228 9107987
E-Mail: ems@seminartrainer.de
www.seminartrainer.de