

# Beispielübungen zum Entspannen

Nowy Styl Group



Ein inaktiver Lebensstil, Bewegungsmangel und viele Stunden am Schreibtisch sollten uns zu denken geben. Oftmals verbringen wir auch unsere Freizeit untätig auf dem Sofa vor dem Fernseher. Man fährt mit dem Bus oder dem Auto zur Arbeit, verbringt dann einige Stunden in sitzender Position vor dem Computerbildschirm und lässt den Tag schlussendlich gemütlich vor dem Fernseher ausklingen.

Diese Lebensweise hat einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit und kann zu kleineren oder größeren Beschwerden sowie zu gesundheitlichen Komplikationen führen.

Unser Körper wurde geschaffen, um sich zu bewegen. Es fällt uns schwer, produktiv und kreativ zu sein, wenn wir 8 Stunden in nur einer Position verweilen. Gemäß der 50/25/25-Regel sollten wir in jeder Stunde lediglich 30 Minuten sitzen und die andere halbe Stunde für Stehen und Bewegung nutzen – jeweils 15 Minuten lang.

**Wir haben eine Reihe von Übungen vorbereitet, die Sie ausführen können, ohne Ihren Schreibtisch zu verlassen.** Probieren Sie es aus, wenn Sie längere Zeit in einer Haltung verbracht haben und sich unwohl oder verspannt fühlen. **Diese Übungen helfen Ihnen dabei, die Muskeln zu lockern, Verspannungen zu vermeiden und die Durchblutung des Gehirns zu verbessern.**

Jetzt geht's los!

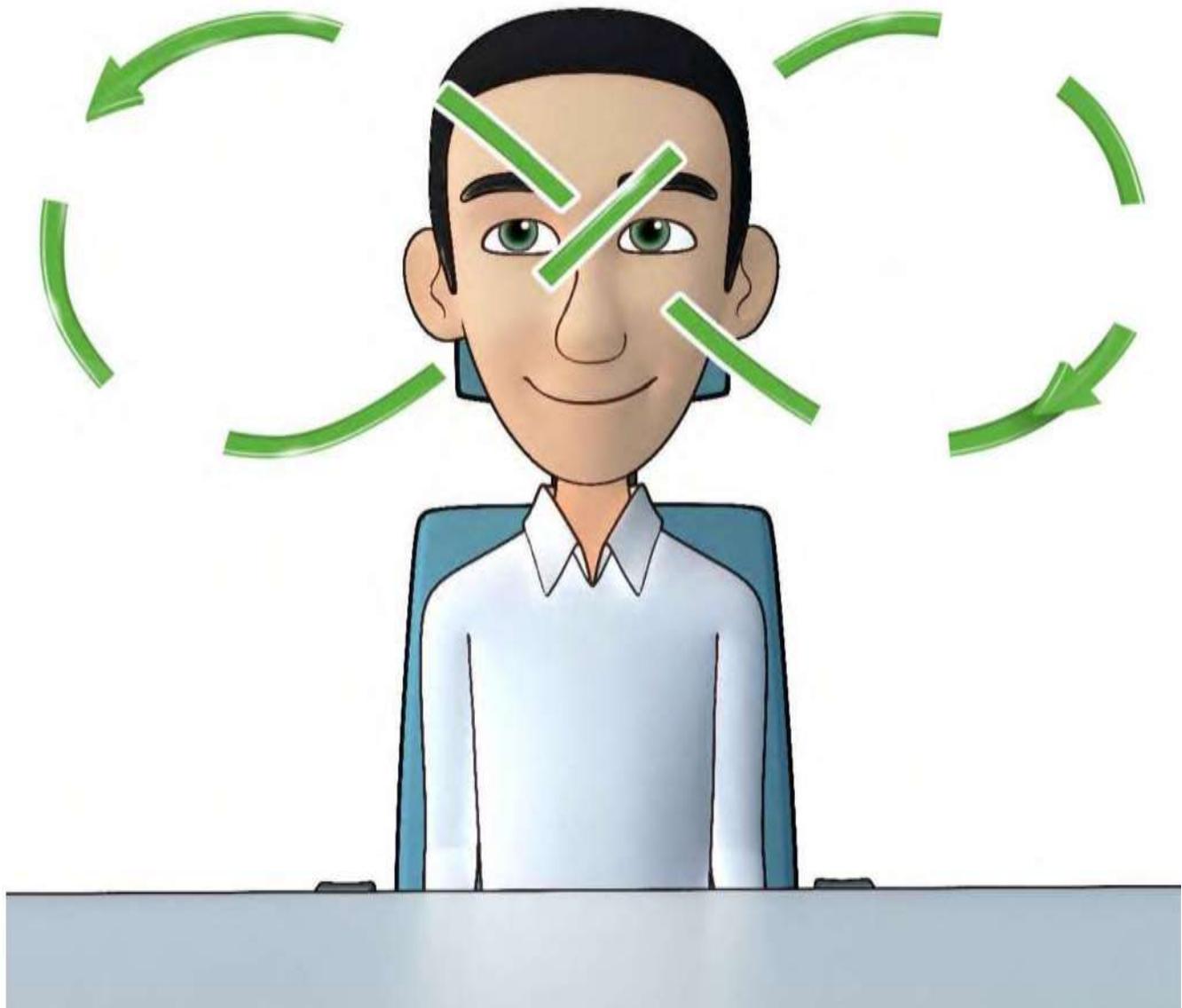


# Übungen für die Augen



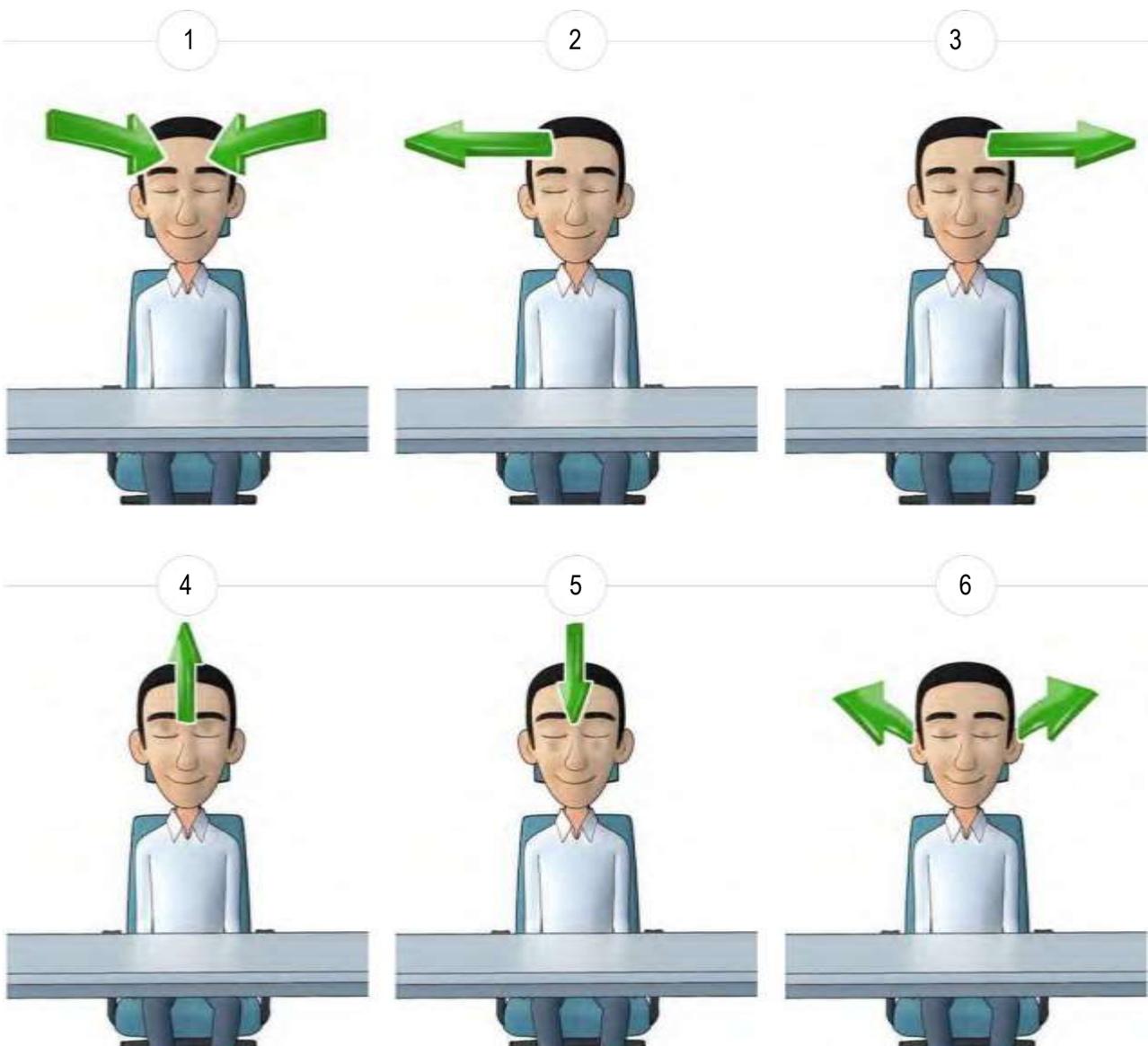
**Sie sitzen bequem auf Ihrem Stuhl, Ihr Rücken ist angelehnt.  
Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel.**

- 1 — Bewegen Sie Ihre Augen in Form einer horizontalen Acht (Unendlichkeitszeichen).  
Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.





- 2 Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, in das Innere Ihres Kopfes zu schauen. Danach bewegen Sie die Augen so weit wie möglich nach rechts, dann nach links, nach oben und unten und schließlich geradeaus. Öffnen Sie nun Ihre Augen. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.



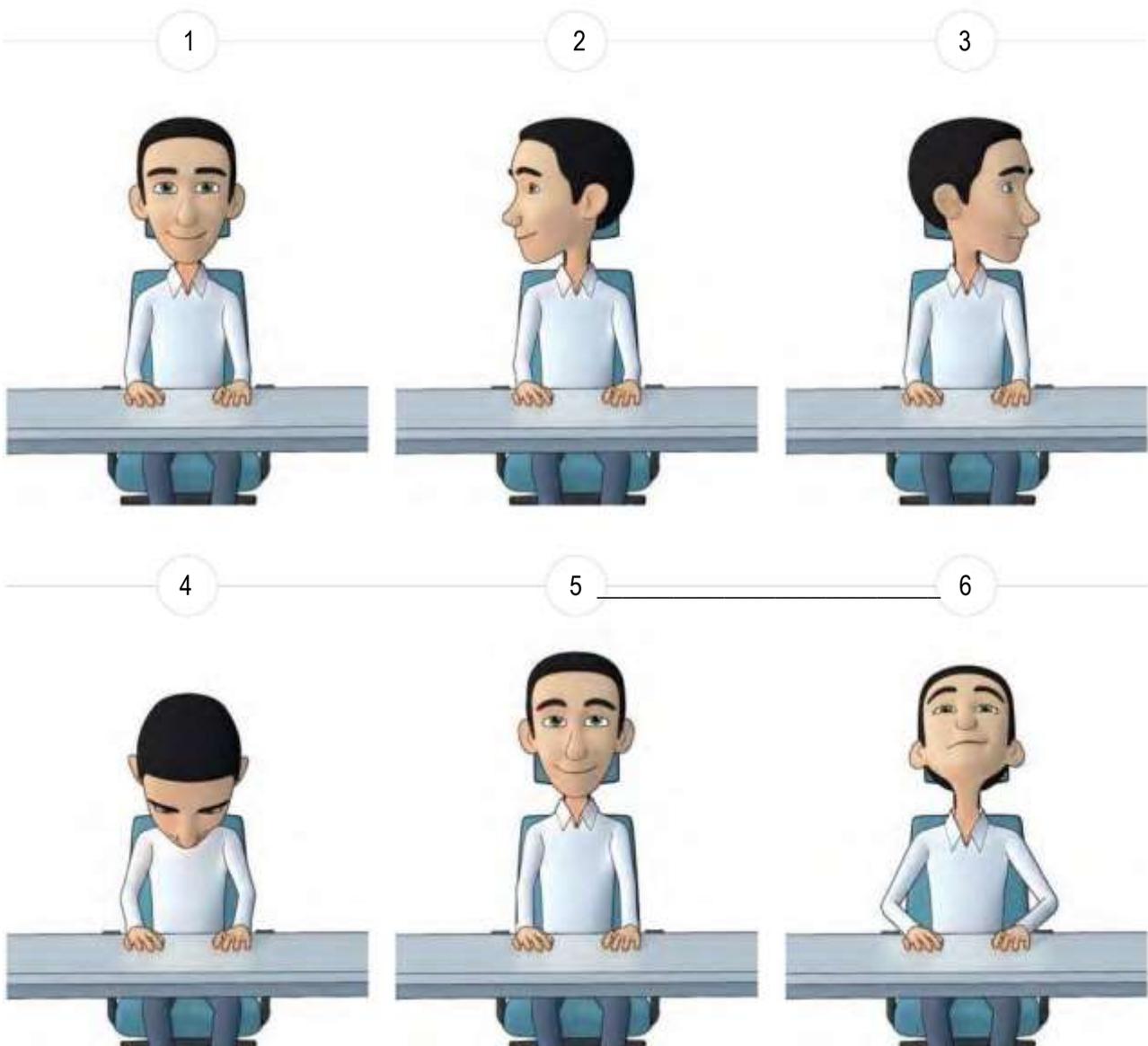


Übungen  
für den Kopf  
und Hals



**Sie sitzen bequem auf Ihrem Stuhl, Ihr Rücken ist angelehnt. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel.**

- 1 Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts und anschließend nach links. Bewegen Sie dann das Kinn Richtung Brust. Abschließend strecken Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach hinten in den Nacken. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.





- 2** Ziehen Sie Ihr rechtes Ohr an die rechte Schulter. Halten Sie diese Stellung für 3 Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Ziehen Sie anschließend Ihr linkes Ohr an die linke Schulter. Halten Sie auch hier 3 Sekunden lang die Position, bis Sie zur Ausgangslage zurückkehren. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

1



2





- 3** Falten Sie Ihre Hände hinter Ihrem Kopf und ziehen Sie das Kinn zur Brust. Warten Sie, bis der Hals sich entspannt und strecken Sie Ihren Kopf dann in den Nacken. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.





# Übungen für die Arme



**Legen Sie Ihre Unterarme auf den Schreibtisch, während Sie auf Ihrem Stuhl sitzen.**

- 1 Heben und senken Sie die Schultern.  
Wiederholen Sie diese Übung achtmal.

1



2





2

Kreisen Sie die Schultern nach vorne und nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung achtmal.

12

1

2





## Übungen für die Arme

- 3** Heben Sie Ihre Arme. Ziehen Sie im Wechsel den linken und den rechten Arm nach oben. Senken Sie anschließend die Arme. Wiederholen Sie diese Übung zweimal.



3



4





- 4 Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl und stützen Sie Ihren Rücken ab. Falten Sie Ihre Hände hinter der Rückenlehne des Stuhls. Versuchen Sie, die Hände beim Einatmen zu heben und beim Ausatmen zu senken. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

1



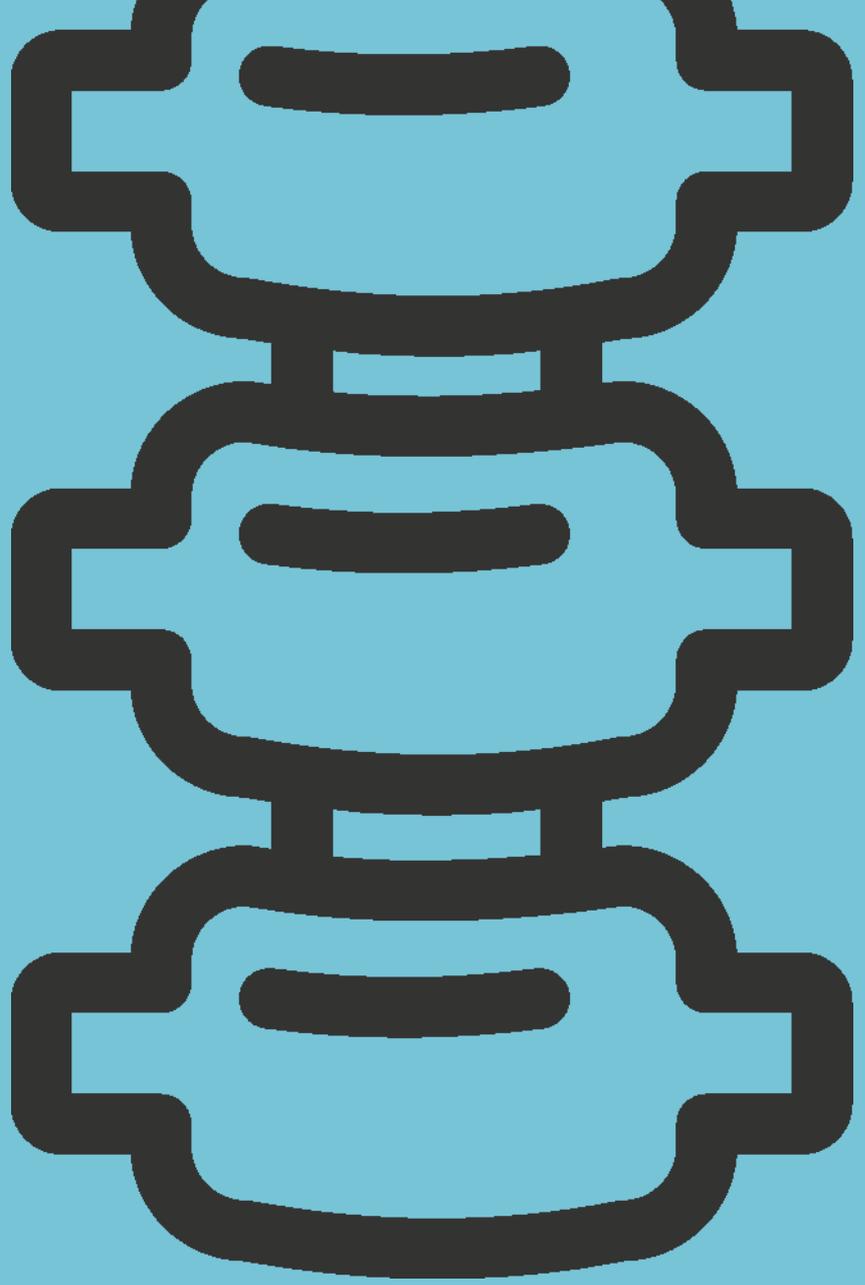
2



3



Übungen  
für die



Wirbelsäule



## Setzen Sie sich aufrecht auf die Stuhlkante.

- 1 — Bewegen Sie Ihre Hände nach rechts und rotieren Sie um die Achse der Wirbelsäule. Bleiben Sie einen Moment in dieser Haltung, kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück und führen Sie die Übung analog zur anderen Seite aus. Wiederholen Sie diese Übung viermal.





- 2** Beugen Sie Ihren Oberkörper zur Seite, als wollten Sie mit der Hand etwas vom Fußboden aufheben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und führen Sie eine analoge Bewegung zur anderen Seite aus. Wiederholen Sie diese Übung sechsmal.

1



2





- 3** Bewegen Sie Ihre Hüfte in Form einer horizontalen Acht (Unendlichkeitszeichen). Wiederholen Sie diese Übung viermal zu jeder Seite.

1

2





- 4** Stellen Sie Ihren Fuß vor den Körper und beugen Sie Ihr Knie. Machen Sie dies für beide Beine im Wechsel, als ob Sie Langlaufen. Wiederholen Sie diese Übung viermal.

1



2





# Übungen für die Beine



**Sie sitzen bequem auf Ihrem Stuhl, Ihr Rücken ist angelehnt.  
Legen Sie Ihre Unterarme auf den Schreibtisch.**

- 1 Führen Sie im Wechsel Ihre Knie  
nach rechts und links. Wiederholen Sie  
diese Übung viermal.

1



2





- 2** Strecken Sie die Beine aus, sodass die Knie gerade sind. Legen Sie die Fersen auf den Boden und strecken Sie die Zehen in Richtung der Knie. Halten Sie diese Position für eine Weile und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung achtmal.

1

2

