



Lockerungsübungen fürs Büro (5-10 min.)

1. sitzend:

Arme hängen lassen und die Schultern nach vorne und hinten kreisen, ca. 6x zu jeder Seite.

2. sitzend:

Arme nach oben strecken und sich räkeln bzw. „Äpfel klauen“. Dabei tief ein- und ausatmen.

3. sitzend:

Breitbeinig sitzend, rechten Arm über das linke Knie legen und dehnen. Dabei drückt das Knie den Arm weiter nach außen.

4. sitzend:

Den Kopf auf die Brust legen und langsam nach links und rechts pendeln. Dabei tief ein- und ausatmen.

4. stehend:

Arme nach oben strecken.

Beim Ausatmen rechten Arm langsam nach unten führen- zeitgleich linkes Bein in den rechten Winkel anheben, so dass die rechte Hand auf dem linken Knie liegt.

Erweiterung:

Anstelle der Hand den Ellenbogen zum Knie und das Knie über 90° anheben.

Außerdem etwas schneller werden!

5. stehend:

Die Arme gestreckt nach vorne führen- Hände ineinander verhaken und nach vorne ziehen. Die Schulterblätter ziehen sich auseinander.

Geschicklichkeit & Koordination

1) Nehmen Sie einen Kugelschreiber o.ä. in die rechte Hand und führen sie beide Arme über den Kopf. Oben tauschen Sie den Kugelschreiber in die andere Hand. Führen Sie die Hände /Arme nach unten hinter den Rücken und tauschen Sie erneut den Kugelschreiber. Nun führen Sie in der Form einer „8“ den Kugelschreiber mit Wechsel der Hand durch ihre leicht geöffneten Beine. Danach führen Sie beide Hände/Arme wieder in die Ausgangsposition über den Kopf. (Wiederholungen 3-10 x und dabei immer schneller werden).

2) Daumen und kleiner Finger der rechten Hand berühren sich. Daumen und Zeigefinger der linken Hand berühren sich. Ziel ist es, mit dem jeweiligen Daumen alle Finger der jeweiligen Hand durchzugehen/zu berühren. Dies geschieht mit der rechten und linken Hand gleichzeitig und somit entgegengesetzt.