

Betriebliches *Gesundheitsmanagement*

Trainings Handout

8-Minuten Arbeitsplatzpause



SANDRA
PERLBACH

Interaktives Training: 8-Minuten Arbeitsplatzpause

Hier findest du insgesamt 7 Übungen. Setze sie täglich regelmäßig um und dein Körper wird es dir danken.

Kopfdrehung



Aufrechter Sitz mit stabilem Rumpf. Kopf nach vorne ausgerichtet, Schultern entspannt. Dann Kopf nach rechts drehen. In Endposition zwei Finger (rechte Hand) ans Kinn, zwei Finger (linke Hand) an Hinterkopf und Rotation kurz Schmerzfrei verstärken. Schulter- und Beckenachsen bleiben parallel.

Wiederholungen: 1x

Seitliche Bauchdehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände in die Taille stemmen, Ellbogen zeigen nach außen. Rechte Hand lösen und Arm über die Seite in Verlängerung des Kopfes nach oben strecken. Arm über den Kopf nehmen, Oberkörper zur linken Seite neigen. Wieder lösen, Hand zurückführen und Seite wechseln. Übung einige Male mit beiden Seiten wiederholen.

Wiederholungen: 1x

Brust öffnen



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände in die Taille stemmen, Ellbogen zeigen nach außen. Becken nach vorne kippen, Rücken sanft überstrecken (in eine Rückbeuge kommen), Ellbogen zeigen dabei leicht nach hinten. Dann das Becken zurückkippen, Rücken runden, Kinn zur Brust ziehen. Bewegungsablauf einige Male wiederholen.

Wiederholungen: 1x



Rumpfrotation



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Rechte Hand zur linken Taille legen, linken Arm über die Seite auf Schulterhöhe nach hinten strecken und Oberkörper zur linken Seite mitrotieren (Rücken muss dabei gerade und aufrecht sein). Wieder zurück zur Mitte kommen und Übung mit der anderen Seite wiederholen.

Wiederholungen: 1x

Hüftdehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Linken Fuß vom Boden lösen und auf rechtem Knie ablegen. Oberkörper noch mehr aufrichten,WS lang machen, linkes Knie sanft Richtung Boden bewegen.

Position einen Moment halten und Übung mit der anderen Seite wiederholen.

Wiederholungen: 1x

Rückenstreckerdehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände auf den Oberschenkeln ablegen.

Oberkörper so weit wie möglich nach vorne neigen, Hände zum Boden führen und die sitzende Vorbeuge einen Moment halten. Oberkörper langsam wieder aufrichten.

Wiederholungen: 1x

Rückenstreckerdehnung



Hüftbreiter, aufrechter Stand hinter dem Stuhl, beiden Hände stützen locker auf der Rückenlehne. Einen Schritt nach hinten ausführen, Oberkörper nach vorne beugen bis Arme und Rumpf in der Horizontalen sind. Knie ggfs. ein wenig anwinkeln, damit unterer Rücken leichter in die Streckung kommt. Position einen Moment halten, Oberkörper langsam wieder aufrichten und an den Stuhl zurückkommen.

Wiederholungen: 1x



Meine Einladung

Nach über 1.000 Klienten, die ich im Betrieblichen Gesundheitsmanagement begleitet habe, weiß ich:

Das Wissen ist selten das Problem. Der Alltag ist es.

Du nimmst heute viel mit. Aber eine Routine baut sich nicht aus einem guten Vorsatz. Sie braucht Struktur, Regelmäßigkeit und jemanden, der dich wöchentlich daran erinnert, warum es sich lohnt.

Genau deswegen lade ich dich hier zur **interaktiven Arbeitsplatzpause** ein. 15 Minuten, direkt am Schreibtisch, kein Umziehen, kein Aufwand. Verspannungen im Nacken, steife Schultern, ein Kopf, der nicht runterfährt: genau dafür.

Wer danach Lust hat weiterzumachen, kann direkt in "*Stark & Beweglich*" reinschnuppern. 45 Minuten Live-Kurs via Zoom, mit dem du siehst, wie sich eine echte Wochenroutine anfühlt.



Scanne den QR Code oder gehe auf folgende Seite:

HIER KLICKEN



Sandra Perlbach