



Fit im Büro mit Henrika Jeske und Normen Ulbrich

Leg los, und hab Spaß!

Wie schon in den Videos gezeigt, gilt es, Spaß bei den Übungen zu haben.
Suche Dir doch gerne Unterstützer und Mitmacher.

Es darf leicht sein!

Neben den Infos zu den Videos gibt es hier auch noch einige, weitere Impulse!

Allgemeine Hinweise:

Ruhe bewahren!! Du kannst nichts falsch machen, falsch ist nur, nicht zu üben!

Keine Sorge, wenn Du am Anfang noch nicht in die Position kommst, wie im Video oder auf den Bildern beschrieben!

Übung macht hier den Meister.

Bleib dran und vertraue Deinem Körper, dass er in der Lage ist, sich selber zu heilen.

Ablauf der Engpassdehnungs-Übungen sind immer wie folgt:

Alles langsam machen! Langsam in die Ausgangsstellung rein und langsam aus der Endposition raus!

Dauer je Übung ca. 2 Minuten (2 Minuten? Um effektiv und nachhaltig den Engpass aufzuheben und einen größeren Gelenkwinkel zu erobern!)

Auf der Intensitätsskala darf die Übung zwischen >8 und <10 sein.

Die Skala liegt auch im Downloadbereich!

Nach 30 Sekunden dehnen (Einatmen, bleiben und ausatmen. Ein bißchen weiter dehnen), isometrisch gegenspannen (ohne zu bewegen) für 10 Sekunden, dann die Spannung stoppen und weiter in die Dehnung gehen.

Dies für 20 Sekunden machen (Einatmen, bleiben und ausatmen. Ein bißchen weiter dehnen) und dann wieder für 10 Sekunden gegenspannen und dann wieder lösen und wieder für 20 Sekunden dehnen (Einatmen, bleiben und ausatmen. Ein bißchen weiter dehnen). Dann ein 3.

Mal für 10 Sekunden gegenspannen, lösen und weiterziehen. Dann hast Du es geschafft, langsam aus der Übung rausgehen.

Bei und nach den Übungen gerne Wasser trinken.

Damit unterstützt Du Deinen Körper Schlackestoffe abzutransportieren.

Vertraue



Aufstehen für Anfänger



Die Mischung macht es! Stehe alle 30 Minuten vom Büro Arbeitsplatz für 30-60sec. auf (auch gerne ein paar Meter gehen!!) Entweder du stellst Dir einen Wecker dafür, holst Dir einen Kaffee oder Du hast ab jetzt einfach eine Angewohnheit: Jedes Telefonat wird im Stehen gemacht!!
Dadurch durchbrichst du dein Belastungsmuster und wirkst der Verkürzung der Struktur mit seinen dramatischen Folgen (Krankheitsbilder wie Hexenschuss, Arthrose, Bandscheibenvorfälle...) die durch Einseitigkeit entstehen, entgegen.



Nackenlangmacher I



Dehnung der seitlichen
Nackelmuskulatur für eine bessere
Durchblutung des Kopfes (+Inhalt).





Nackenlangmacher II



Dehnung der Nackenstrecker zur Mobilisation der Halswirbelsäule in Beugung zur besseren Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen. Verspannung im Nacken können zu Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen, Schwindel oder Kiefergelenkbeschwerden führen.





Armretter I



Durch diese Übung wird die Fingerstreckmuskulatur die am Ellenbogen ansetzt+aufgedehnt. Somit beugst Du Verkürzungen vor, die durch das Arbeiten am PC oftmals auftreten und sehr schmerzhaft sind.





Armretter II



Gegenspieler zu Armretter 1!
Tolle Übung gegen Schnappfinger und
Karpaltunnelsyndrom.

Ein MUSS für alle Schreibtischtäter!





Der Langmacher



Zur Aufrichtung der Wirbelsäule!
Stelle Dich mit dem Rücken ganz an die Wand.
Gesäß, Schulterblätter und Hinterkopf haben
Kontakt zur Wand. Das Kinn geht nach unten
in Richtung Halsgrube/Kehlkopf. Die
Armvarianten (A, U und V) unterstützen die
Wirbelsäulenaufrichtung in Streckung! Das tut
der Wirbelsäule gut, da wir überwiegend in
belastenden Beugemuster unterwegs sind. Ich
empfehle die Übung immer mal wieder
zwischen durch, evtl. gekoppelt mit einer
Aktion (Kaffee holen, Kopierer gehen....).

Dauer der Übung ca. 20-30 Sekunden.



Der Prinzenstand



Zur Dehnung vom Hüftbeuger.

Der Bauchnabel zieht in Richtung Lendenwirbelsäule (das Becken richtet sich auf)
und die Leiste schiebt nach vorne!

Ein Segen für die Hüfte!

Mache die Übung auf beiden Seiten einmal am Tag (gerne auch öfter!).



Mahlzeit für die Bandscheibe



Motto: Versorge
zuerst die, die sich
nicht selber helfen
können! Die
Bandscheiben! Sie
brauchen Druck und
Zug in

Beugung/Streckung,
in Seitneigung
rechts/links und
Rotation rechts/links!
Wenn Du das 3xmal
hin und her machst,
sind die
Bandscheiben
optimal mit
Nährstoffen versorgt
und bekommen die
Gelegenheit,
Ablagerungen
auszuquetschen
(Gerne morgens nach
dem Aufstehen!).

