Name:

Klasse:

Datum:

Gymnastik im Büro

Fit durch den Tag

Bei allen Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

Halswirbelsäule

Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen.

Kopf geradeaus und nach vorne beuge – ausatmen.

Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen.

Schultergürtel

Schultern kreisförmig bewegen.

Schultern nach vorne nehmen.

Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen.

Schultergürtel – Brustwirbelsäule

Rechte Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen.

Schulter wieder fallen lassen – ausatmen.

Jetzt die linke Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen.

Schulter wieder fallen lassen – ausatmen.

Schultergürtel – Brustwirbelsäule

Schultern nach vorne fallen lassen.

Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen.

Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen.

Schultern nach vorne fallen lassen.

Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen.

Nacken und Schultern

Langsam den Kopf neigen und nach links und rechts drehen.

Schultern langsam hochziehen und bewusst nach unten führen.

Jeweils einige Sekunden halten.

Danach lösen und lockern.

Lendenwirbelsäule

Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen.

Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen.

Beine

Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten.

Rechtes Bein fallen lassen.

Linkes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten.

Linkes Bein fallen lassen.

Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten.

Rechtes Bein fallen lassen.

Arme – Hände – Finger

Finger weit auseinander spreizen.

Hände zu einer Faust schließen.

Finger weit auseinander spreizen.

Arme – Hände – Finger

Arme, Hände und Finger 5 Sekunden lang kräftig ausschütteln.

Augen – Kopf

Leichtes Anspannen der Gesichtspartien für einige Sekunden.

Je 5 Sekunden nach oben, unten, rechts und links schauen.

Dazwischen je 10 Sekunden entspannen.