Name:

Klasse:

Datum:

Gymnastik im Büro

Fit durch den Tag

Bei allen Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

1. 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.

2. Schultergürtel

* Schultern kreisförmig bewegen.
* Schultern nach vorne nehmen.
* Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Lendenwirbelsäule

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

7. 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.

8. Arme – Hände – Finger

* Finger weit auseinander spreizen.
* Hände zu einer Faust schließen.
* Finger weit auseinander spreizen.

9. Arme – Hände – Finger

- Arme, Hände und Finger 5 Sekunden lang kräftig ausschütteln.

10. Augen – Kopf

* Leichtes Anspannen der Gesichtspartien für einige Sekunden.
* Je 5 Sekunden nach oben, unten, rechts und links schauen.
* Dazwischen je 10 Sekunden entspannen.