

NacNic – Ihr Gesundheitsmanagement – Pausengymnastik – Teil 2

Wichtig: Bevor Sie Ihre Ernährung umzustellen und bevor Sie mit Sport beginnen - fragen Sie sicherheitshalber den Arzt Ihres Vertrauens, was Sie ändern können und dürfen!

Alle Übungen sind nur Anregungen – keine Anleitungen. Ausübung auf eigene Gefahr.

Pausengymnastik – 2. Teil

Hilfsmittel: je TN 1 fest stehender Stuhl und ein fester Stab (z.B. ein Zimmerbesen-Stiel)

Generell für alle Übungen mit Stuhl: Auf den fest stehenden Stuhl setzen – ohne anzulehnen – gerade sitzen

Übung 1 (Handgleiter):

Hände auf die Knie legen. Schultern nach langsam hinten oben ziehen und wieder langsam nach vorne unten. Die Hände gleiten dabei auf dem Oberschenkel mit.

Die Übung 6 x wiederholen.

Übung 2 (Gegen den Tennisarm):

Arme langgestreckt seitlich halten. Hände und Finger sind ausgetreckt offen, die Daumen zeigen nach oben. Jetzt die Handflächen, bei weiter ausgestreckten Armen, entgegengesetzt verdrehen. Rechte Hand mit Arm mit Daumen, bei weiter ausgestreckten Armen, nach vorn unten drehen. Gleichzeitig linke Hand mit Arm mit Daumen nach hinten unten drehen. Die Wirkung der Übung merkt man in den Ellenbogengelenken.

Die Übung 10 x wiederholen.

Übung 3 (Schultergleiter):

Hände seitlich locker nach unten hängen lassen. Schultern nach langsam nach vorn oben ziehen und wieder langsam nach hinten unten. Wie auf einer Schiene langsam hin und her.

Die Übung 6 x wiederholen.

Übung 4 (Schulterkreisen):

Rechte Hand auf rechte Schulter, linke Hand auf linke Schulter. Ellenbogen waagrecht zur Seite dabei. Jetzt Schulterkreisen vorwärts und rückwärts.

Die Übung 6 x wiederholen.

Übung 5 (Stock im Rücken):

Den Stab gerade an den Rücken im Sitzen. Das untere Ende wird mit der linken Hand in Höhe des Steißbeins festgehalten. Die rechte Hand hält den Stab in Hinterkopf-Höhe fest. Jetzt langsam und gerade den Oberkörper vorsichtig 10 x nach vorn beugen. Der Stab bleibt dabei fest an den Haltepunkten am geraden Rücken.

Dann Wechsel der Hände – links oben, rechts unten. Vorsicht, dass der Stab nicht wegschleudert! Jetzt langsam und gerade den Oberkörper vorsichtig 10 x nach vorn beugen. Der Stab bleibt dabei fest an den Haltepunkten am geraden Rücken.

Die Übung 2 x wiederholen.

Übung 6 (Bauchspannung):

Beine anheben, so dass die Füße den Boden nicht mehr berühren. Die Arme hängen locker nach unten. Oberkörper nach hinten kippen lassen und mit den Bauchmuskeln Spannung aufbauen und das „umfallen“ verhindern.

Die Übung 10 x wiederholen.

Übung 7 (Kopfsenker mit Seitblick):

Kopf nach vorn senken – Kinn fast auf die Brust. Aus dieser Position heraus den Kopf seitlich nach rechts oben drehen (Kinn nach rechts oben), dann langsam nach links oben drehen.

Die Übung 6 x wiederholen.