

# NacNic – Ihr Gesundheitsmanagement – Pausengymnastik – Teil 1

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 – 1. Teil – Hilfsmittel: je TN 1 fest stehender Stuhl

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

### Übung 1 (NacNic – gut für die Gehaltsverhandlung):

Kopf langsam nach rechts zur Schulter drehen (nach rechts sehen) und vorsichtig 5 – 6 Mal nicken.

Kopf langsam wieder nach vorn drehen.

Kopf langsam nach links zur Schulter drehen (nach links sehen) und vorsichtig 5 – 6 Mal nicken.

Die Übung 2 x wiederholen.

### Übung 2 (Wer ist stärker?):

Rechte Hand gegen rechte Kopfseite drücken. Kopf gegen Hand, Hand gegen Kopf drücken. Druck aufbauen. Druck halten - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Hand runter nehmen.

Linke Hand gegen linke Kopfseite drücken. Kopf gegen Hand, Hand gegen Kopf drücken. Druck aufbauen. Druck halten - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Hand runter nehmen.

Beide Hände hinter dem Kopf verschränken und mit den Handinnenflächen gegen den Hinterkopf drücken. Kopf gegen Hände, Hände gegen Kopf drücken. Druck aufbauen. Druck halten - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Hand runter nehmen.

Die Übung 2 x wiederholen.

### Übung 3 (Gute Übung für Verhandler oder für das neue Teamfoto):

Kopf gerade halten. Jetzt Kinn nach vorn oben schieben und halten. Dabei langsam bis 10 zählen. Kopf wieder in Ausgangsposition.

Die Übung 2 x wiederholen.

#### **Übung 4 (ohne Worte):**

Schultern nach oben ziehen und halten. Dabei langsam bis 10 zählen. Schultern wieder in Ausgangsposition.

Die Übung 2 x wiederholen.

#### **Übung 5 (mal sehen wer klar kommt):**

Linke Hand auf rechte Schulter. Linker Ellenbogen zeigt dabei in Schulterhöhe nach vorn. Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen anfassen und vorsichtig nach links schieben. Der Oberkörper bleibt dabei gerade nach vorne gerichtet. Halten, atmen nicht vergessen - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Arme runter nehmen.

Rechte Hand auf linke Schulter. Rechter Ellenbogen zeigt dabei in Schulterhöhe nach vorn. Mit der linken Hand den rechten Ellenbogen anfassen und vorsichtig nach rechts schieben. Der Oberkörper bleibt dabei gerade nach vorne gerichtet. Halten, atmen nicht vergessen - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Arme runter nehmen.

Die Übung 2 x wiederholen.

#### **Übung 6 (mal sehen wer klar kommt – die 2.):**

Beide Arme gestreckt über den Kopf heben, die Arme gedreht, so dass die Handinnenflächen nach außen zeigen. Die Handinnenflächen der Arme jetzt gegeneinander halten (dabei ist die linke Hand vorne) und jede Hand drückt die andere Seite nach außen. Halten, atmen nicht vergessen - langsam bis 10 zählen. Dann Druck langsam nachlassen und Arme runter nehmen. Übung wiederholen, dabei ist jetzt die rechte Hand vorne.

#### **Übung 7 (Der Überfall):**

Arme seitlich heben (wie bei einem „Hände hoch“ – Überfall). Arme nach hinten ziehen und Brust nach vorne rausdrücken. Halten, atmen nicht vergessen - langsam bis 10 zählen. Dann Arme langsam nach vorne zusammenführen und Übung wiederholen. Arme nach hinten ziehen und Brust nach vorne rausdrücken. Halten, atmen nicht vergessen - langsam bis 10 zählen.

Die Übung 2 x wiederholen.

#### **Übung 8 (Abschluss – Sterne fangen):**

Hinstellen. Frei stehen. Auf Zehenspitzen stellen und mit den Armen – mal links mal rechts – nach oben greifen (Sterne fangen). Rechts – Links je 10 x