

# Fit im Job – Ausgleichsübungen

- Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.
- Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden.

## Dehnung der seitlichen Hals-/Nacknmuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite Richtung Boden gestreckt; halten sie die Dehnung ca. 20 Sekunden lang und wechseln Sie dann die Seite.

## Dehnung der Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Fassen Sie den abgewinkelten Arm hinter dem Rücken oberhalb des Handgelenks und ziehen Sie ihn zur Seite. Drehen Sie dabei den Kopf in Zugrichtung, halten Sie die Dehnung 20 Sekunden lang und wechseln Sie dann die Seite.

## Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Strecken Sie beide Arme im Wechsel kraftvoll nach oben.

## Dehnung der oberen Rückenmuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Strecken Sie die Arme vor dem Körper gekreuzt aus und verschränken sie die Finger. Schieben Sie die Arme gestreckt nach vorn und strecken Sie dabei den oberen Rücken nach hinten. Halten Sie die Dehnung ca. 20 Sekunden lang.



## Dehnung der Brustmuskulatur

**Ausgangsposition:** Der Oberkörper ist aufgerichtet.  
**Ausführung:** Ziehen Sie die Arme auf Schulterhöhe mit leicht gebeugtem Ellenbogengelenk nach hinten; die Schulterblätter nähern sich an. Drehen Sie die Hände/Daumen nach hinten und halten Sie die Dehnung ca. 20 Sekunden lang.  
**Anmerkung:** Ziehen Sie die Schultern nicht nach oben. Kippen Sie das Becken nach vorn.

## Kräftigung der Brustmuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Falten sie die Hände vor der Brust. Schieben Sie das Kinn nach hinten, sodass sich ein Doppelkinn bildet. Drücken Sie die Handflächen kräftig gegeneinander und halten Sie die Position 20 Sekunden lang.

## Kräftigung der Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Verschränken Sie die Hände vor der Brust. Schieben Sie das Kinn nach hinten, sodass sich ein Doppelkinn bildet. Bauen Sie langsam einen Zug nach außen auf und halten Sie ihn ca. 20 Sekunden lang.

## Mobilisation der Brustwirbelsäule



**Ausgangsposition:** Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet, die Knie sind leicht gebeugt.  
**Ausführung:** Legen Sie die Hände auf die Schultern und drehen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.  
**Anmerkung:** Die vorderen Beckenknochen bleiben gerade nach vorne gerichtet und drehen nicht mit.

## Mobilisation der Schulter-/Nacknmuskulatur

**Ausgangsposition:** Der Oberkörper ist aufgerichtet.  
**Ausführung:** Kreisen Sie die Schultern abwechseln nach hinten. Lassen Sie die Arme dabei locker hängen und bewegen Sie die Schulter soweit wie möglich nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne (die Kreise sollen so groß wie möglich sein). Führen Sie die Übung mehrmals durch und lassen Sie zum Abschluss beide Schultern mehrmals parallel nach hinten kreisen.  
**Anmerkung:** Lassen Sie die Arme locker hängen; die Bewegung erfolgt im Schultergelenk.

