

Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Quelle: © D. Brunk

ID 064629a

2

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, gewachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden.

Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

Hippokrates (460-377 v. Chr.)

ID 041318

3

Venenpumpe



Quelle: © C. Brunk

ID 041308

4

Hüftschwung



Quelle: © C. Brunk

ID 041309

5

Schulterkreisen

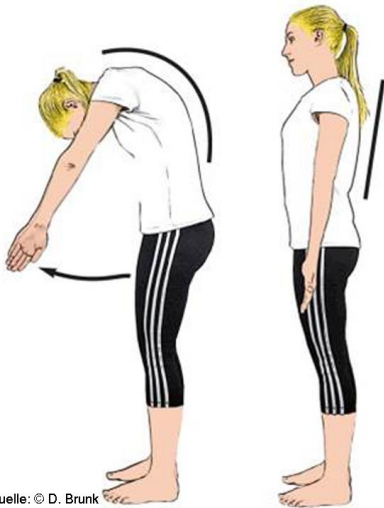


Quelle: © C. Brunk

ID 041297

6

Brustöffner

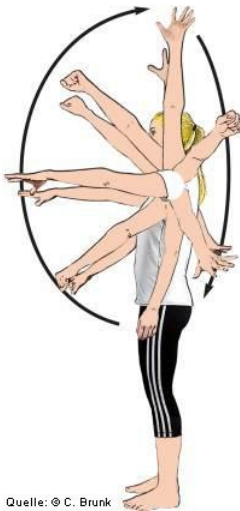


Quelle: © D. Brunk

ID 041298

7

Venenpumpe Arme

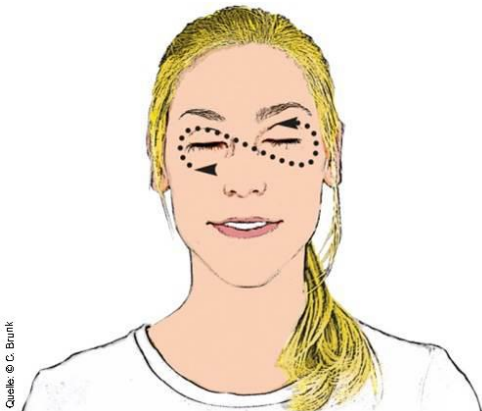


Quelle: © C. Brunk

ID 041306

8

Liegende Acht



Quelle: © C. Brunk

ID 041307

9



Türstemmer



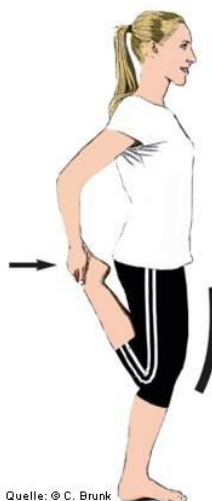
Quelle: © C. Brunk

ID 041310

10



Flamingo



Quelle: © C. Brunk

ID 041311

11

Hofknicks



ID 041312

12

Magisches Dreieck



ID 041313

13



Katzenbuckel



Quelle: © D. Brunk

ID 041299

14



Tänzer



Quelle: © D. Brunk

ID 041300

15

Fluglotse



Quelle: © C. Brunk

ID 041304

16

Schiedsrichter



Quelle: © C. Brunk

ID 041303

17



Blume



Quelle: © C. Brunk

ID 041314

18



Pinguin

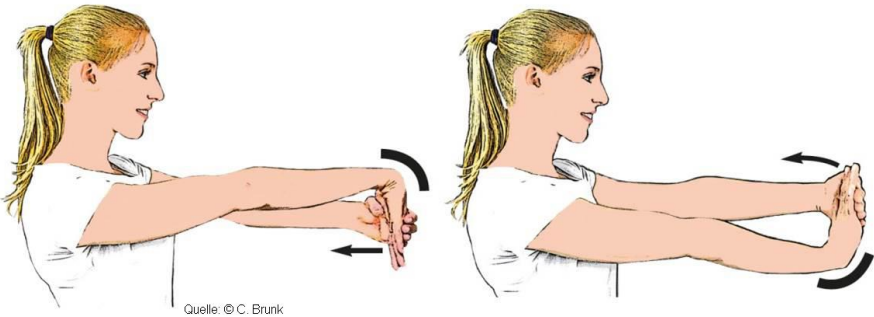


Quelle: © C. Brunk

ID 041305

19

Handarbeit



ID 041315

20

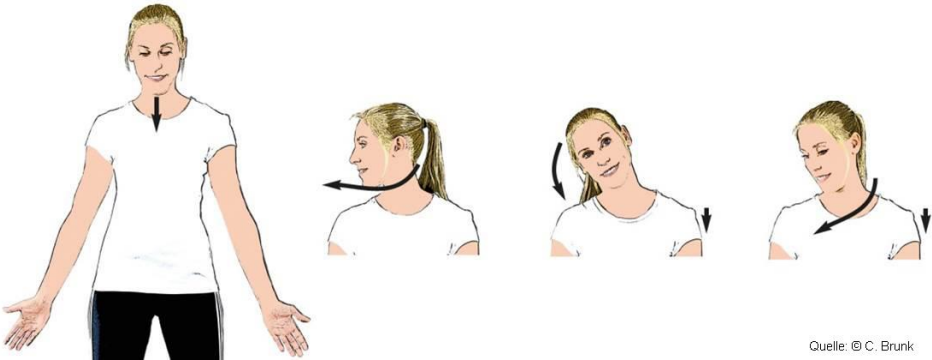
Halbmond



ID 041301

21

Kopfarbeit



ID 041302

Spion



ID 041316

Aktivierung der Tiefenmuskulatur



Foto: BGHM



Foto: BGHM

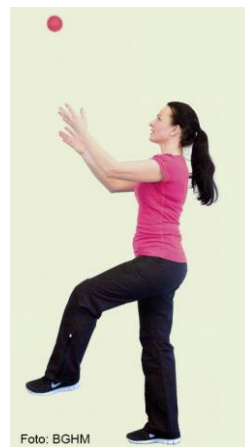


Foto: BGHM

ID 041322

24

Weiterführende Materialien für Ihr Unternehmen

www.bghm.de → Webcode 193



Flyer / Faltblätter

- „Dehnen Sie sich fit“, Artikel-Nr. BG 10.6.4.1
- „Pause - Deine Zeitoase! Mit Mobilisationsübungen“, Artikel-Nr. BG 10.6.4



Quelle: BRUNK Design













ID 043845

25

Rückengymnastik – Website Jugend will sich-er-leben

Rückengymnastik mit Susanne Petry www.jwsl.de

Auf dieser Übersichtsseite finden sich eine Übersicht unserer Vorschläge für eine „Rückengymnastik“. Bitte zuerst der Vorstellung von Susanne Petry anschauen, in der sie erklärt, wie leichter werden muss, wenn diese Übungen in der Klasse durchgeführt werden.

Vorstellung und Infos  Susanne Petry stellt sich vor und erklärt, was man bei den Übungen beachten muss. Bitte wie Sie es anschauen. anschauen 1	Ausgangsposition  Beginn jeder Übung anschauen 1	Übung 1 Schulterkreisen  Schultern und flachen anschauen 1	Übung 2 Halbschlingend  Schultern und flachen anschauen 1	Übung 3 Brustöffner  gesamte Rückenmuskulatur anschauen 1	Übung 4 Kopfbrett  Schultern und flachen anschauen 1
Übung 5 Der Falter  obere Rückenmuskulatur anschauen 1	Übung 6 Pinguin  Brustmuskulatur anschauen 1	Übung 7 Luftschnepper  Rumpfmuskulatur anschauen 1	Übung 8 Hüftschöpfung  untere Rückenmuskulatur anschauen 1	Übung 9 Katzenbuckel  gesamte Rückenmuskulatur anschauen 1	Übung 10 Tänzer  seitliche Rumpfmuskulatur anschauen 1

Auf der Website zur Aktion „Jugend will sich-er-leben“ finden Sie Videos mit 10 Rückenübungen.

