

Aktive Mittagspause



*In 8 Minuten zu
einer besseren
Körperhaltung*

Ein kurzer Yoga Flow oder gezielte körperliche Übungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Eine kurze Entspannungssequenz in den Arbeitsalltag integrieren ist einfach und fordert nicht viel Zeit. 480 Sekunden oder eben 8 Minuten hat jeder in seiner Mittagspause Zeit, um sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Mit geführten Atemübungen und entspannenden Stretching-Zyklen können Sie Gesundheit am Arbeitsplatz oder im Homeoffice fördern.

*In 480 Sekunden
besser fühlen*

Rollen Sie die Matte aus und führen Sie jede der **acht Übungen je eine Minute** aus. Sie werden sich nachher besser, vitaler und stärker fühlen. Fest versprochen!

Sie benötigen

- eine Matte
- ein Theraband
- 8 Minuten Zeit

AKTIVE MITTAGSPAUSE

Einfache Grundübungen für einen gesunden Arbeitsalltag

Von Kopf bis Fuß können Sie binnen acht Minuten Ihren ganzen Körper stärken und dehnen.

Nach der Aktivität schmeckt nicht nur das Mittagessen besser, sondern Ihre Energielevel werden wieder aufgefüllt.



ÜBUNG 1

Für geschmeidige Schultern

Stellen Sie sich aufrecht auf die Matte und richten Sie Ihren Scheitel zur Decke. Strecken Sie die Arme zu beiden Seiten aus und beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen. Nach 30 Sekunden wechseln Sie die Richtung. Achten Sie bei der Übung auf eine langsame und gezielte Ausführung.

ÜBUNG 3

Steifer Nacken, ade!

Auch bei dieser Übung bleiben Sie aufrecht. Damit Ihr Nacken, der mit Sicherheit verspannt vom ständigen Sitzen am Schreibtisch ist, eine kleine Verschnaufpause bekommt, legen Sie den Kopf zuerst auf die rechte Seite.

ÜBUNG 2

Locker aus der Hüfte

Mit hüftbreitem Stand geht es wieder auf die Matte. Winkeln Sie den rechten Fuß an und ziehen Sie ihn zur Körpermitte. Sie sollten nun eine angenehme Dehnung im Hüftbeuger sowie im Oberschenkel verspüren. Nach 30 Sekunden wechseln Sie die Seite und führen die Übung mit dem linken Fuß aus.

Nehmen Sie nun Ihre rechte Hand zur Hilfe und ziehen Sie den Kopf weiter Richtung rechte Schulter. Achtung! Diese Übung sollte keine Schmerzen verursachen, sondern ein angenehmes Gefühl nach der Dehnungseinheit hinterlassen. Pro Seite halten Sie die Dehnung 30 Sekunden.

ÜBUNG 4

Kräfte messen mit dem Trainingsbuddy

Schnappen Sie sich einen Kollegen oder ein Familienmitglied sowie das Theraband. Nun stellen Sie sich beide hüftbreit auf die Matte. Jeder schnappt sich jeweils ein Ende des Therabandes und ziehen Sie gleichzeitig das jeweilige Ende zum Körper. Die Ellbogen werden dabei 90 Grad angewinkelt und die Schulterblätter zusammengezogen. Auf die Plätze, fertig und eine Minute halten!



ÜBUNG 5

Die innere Mitte

Bei der Yogaübung „Krieger“ geht es um den spirituellen Kampf, der in jedem von uns lebt.

Ausgangsstellung ist der „herabschauenden Hund“. Mit der nächsten Einatmung heben Sie das rechte Bein lange nach hinten hinaus. Mit der Ausatmung bringen Sie das Bein nach vorne zwischen die Hände. Das rechte Knie ist über dem rechten Knöchel ausgerichtet.

Der linke Fuß zeigt im 45-Grad-Winkel nach vorne. Mit der nächsten Einatmung kurbeln Sie mit dem linken Arm windmühlenartig auf. Das rechte Bein ist tief zum rechten Winkel gebeugt und das rechte Knie ist ungefähr über dem zweiten und dritten Zeh ausgerichtet.



ÜBUNG 6+7

Katze-Kuh!



Im Vierfüßlerstand begeben Sie sich auf die Matte. Bei der „Katze“ ziehen Sie den Bauchnabel ein und kippen das Becken. Die Wirbelsäule bewegt sich jetzt in Richtung Decke und der Rücken wird, wie der von einer Katze. Wichtig: Das Kinn zeigt zur Brust!

Beim nächsten Einatmen senken Sie den Bauch in Richtung Boden und ziehen die Schulterblätter nach hinten.

Gleichzeitig wird der Kopf gehoben, der Blick richtet sich nach vorne. Der Rücken sieht nun aus, wie der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh. Diese beiden Übungen wiederholen Sie abwechselnd eine Minute lang.

ÜBUNG 8

Arme wie Popeye!

Zum krönenden Abschluss gibt es noch eine Übung für starke, definierte Arme. Schnappen Sie sich ein Möbelstück und setzen Sie die Hände auf dem bevorzugten Trainingsgegenstand ab.

Nun ziehen Sie den Nabel nach innen, kneifen die Pobacken zusammen, damit die Körpermitte stabil bleibt. Wenn Ihr Körper eine Linie bildet senken Sie die Arme, bis sie in einem 45-Grad-Winkel zum Rumpf stehen.

Führen Sie die beiden Übungen jeweils eine Minute lang langsam und kontrolliert aus.

