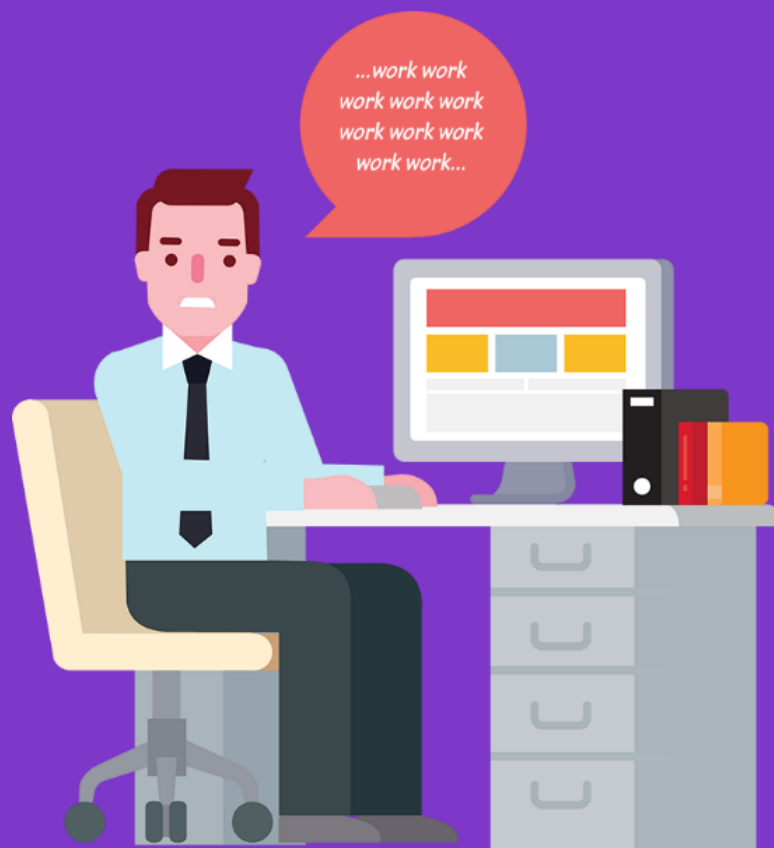


8 – Übungen für dein perfektes Office Workout



8 effektive Übungen die du schnell und einfach
ausführen kannst ohne im Büro aufzufallen

Akupressurmatte

ABC

8 Übungen für dein perfektes Office Workout

Bewegung am Arbeitsplatz wird viel zu oft vernachlässigt. Entweder du bist viel sehr vertieft in deine Arbeit und vergisst dir eine kleine Auszeit zu nehmen oder du traust dich nicht vor deinen Kollegen einige Übungen auszuführen denn diese könnten dich ja eventuell komisch angucken oder einen blöden Spruch bringen.

Geh als Beispiel voran und zeig deinen Kollegen, dass die Bewegung am Arbeitsplatz wichtig ist.

Mit den acht Übungen von Akupressurmatte ABC steigerst du einfach und schnell deine Produktivität und **noch wichtiger**, du tust etwas für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit.

Die erste Übung: Tiefe Atmung

Auch wenn diese Übung auf den ersten Blick für dich banal aussehen mag.

Empfehle ich dir sehr es einfach mal zu versuchen. Durch die richtige Atmung kommst du sehr schnell auf ein ruhiges und entspanntes Level.

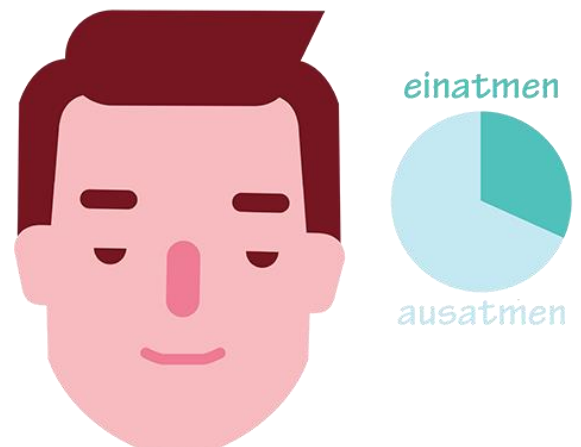
Wichtig dabei ist es, dass du dich wirklich bewusst auf die Atmung konzentrierst. Am besten funktioniert es, wenn du deine Augen für diese Zeit schließt.

Die Phase des Einatmens sollte dabei immer kürzer sein wie die Phase des Ausatmens.

Am besten versuchst du es 3-4 Sekunden lang tief einzuatmen um dann 6-8 Sekunden lang langsam auszuatmen.

Wiederhole diese Atemübung für 60 bis 90 Sekunden, in dieser Zeit solltest du dich voll und ganz auf die Atmung konzentrieren und schon in kürzester wirst du bemerken, dass eine Entspannung und verbesserte Konzentration einsetzt.

Tiefe Atmung

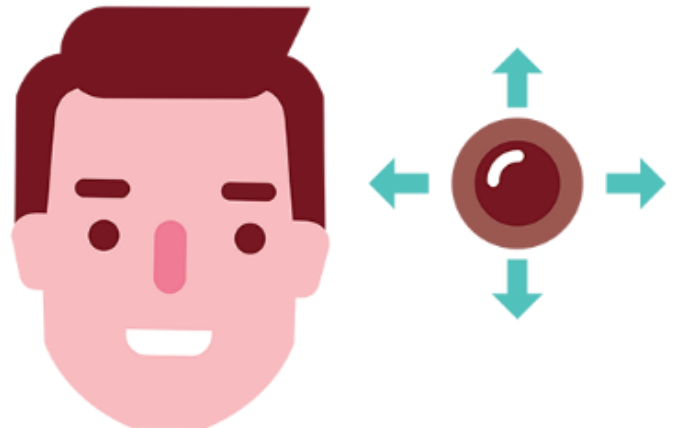


Die zweite Übung: Augen Massage

Auch hier könnte man meinen, dass diese Übung nicht wirklich effektiv ist. Denn die meisten Menschen vergessen, dass auch die Augen von Muskeln bewegt werden.

Also können diese auch verspannen und verkrampfen. Oft resultieren draus Kopfschmerzen die von vielen betroffenen und auch Ärzten nicht korrekt gedeutet werden. Man fängt an Medikamente gegen Kopfschmerzen zu schlucken und begibt sich wieder in Gefahr von diesen Abhängig zu werden und bei jedem kleinen Wehwehchen gleich zu der Pille zu greifen

Augen rotieren



Und so geht es:

Zur Auflockerung der Augenmuskeln kannst du am Anfang deine Augen im Kreis rotieren. Dabei wirst du eventuell schon merken, dass es gar nicht so einfach ist eine durchgehende und gleichbleibende Bewegung zu bewerkstelligen.

Das ist zugleich auch ein Anhaltspunkt dafür, dass deine Augenmuskeln verkrampft und versteift sind. Drehe deine Augen 10-15 Sekunden im Uhrzeigersinn und danach gegen den Uhrzeigersinn.

Nun die eigentliche Übung zur Entspannung der Augenmuskeln:

- 10-15 Sekunden soweit es geht nach links gucken
- 10-15 Sekunden soweit es geht nach rechts gucken
- 10-15 Sekunden soweit es geht nach oben gucken
- 10-15 Sekunden soweit es geht nach unten gucken

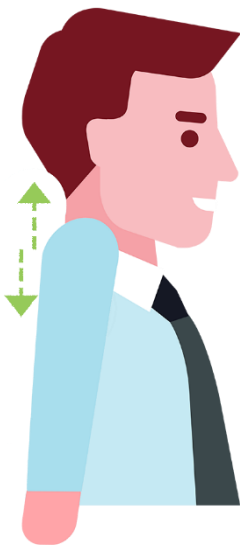
Zwischen den einzelnen Richtungen kannst du auch ein zwei kreisende Bewegungen durchführen.

Je nach Arbeitsplatz kannst du diese Übung auch mit geschlossenen Augen machen.

Die dritte Übung: Schultern lockern

Schultern und Nacken, das sind die Bereiche die besonders stark verspannt sind wenn man einen Bürojob ausübt. Die meisten Personen achten nicht auf die richtige Sitzhaltung. Auf Dauer führt es zu chronischen Schmerzen und Fehlhaltungen.

Zwei Kern-Bewegungen und Varianten



Die erste Bewegung ist simpel aber sehr effektiv und kann alternativ auch im Stehen ausgeführt werden.

- Hände liegen auf den Oberschenkeln und die Schultern sind ganz entspannt
- Schultern anheben und für 3-4 Sekunden oben halten und wieder senken
- 6-10 Wiederholungen

Achte bei diesen Übungen auf deine Körperhaltung. Rücken, Nacken und Kopf bilden eine gerade Linie.



Die zweite Bewegung ist ebenso simpel und effektiv wie auch schon die erste Übung.

- Hände liegen auf den Oberschenkeln und die Schultern sind ganz entspannt
- Jetzt kreist du beide Schultern gleichzeitig Rückwärts, achte dabei auf gleichmäßige und langsame Kreise.
- 6-10 Wiederholungen

Bei dieser Übung kannst du auch verschiedene Varianten einbauen oder zusätzlich ausführen

- Schultern abwechselnd rückwärts kreisen
- Schultern abwechselnd vorwärts kreisen
- Schultern gleichzeitig vorwärts kreisen

Die vierte Übung: Kopf-Nacken dehnen und lockern



Mit dieser Übung lockern wir die Kopf und Nacken Muskulatur, denn wie auch schon die Schultern werden auch Nacken und Kopf Muskeln beim ausüben des Bürojobs vernachlässigt. Um den Verspannungen vorzubeugen eine einfache Übung.

Und so geht es:

Achte auch hier wieder auf eine korrekte Körperhaltung während der Übung:

- Linke Hand liegt auf dem Oberschenkel
- Mit der rechten Hand drückst du auf Schläfenhöhe gegen die rechte Kopfseite, ruhig festen Druck ausüben
- Mit dem Kopf und Nacken Muskeln arbeitest du nun gegen den Druck der Hand und gleichst diesen damit aus
- 10-15 Sekunden auf einer Seite, dann wechseln
- 3-4 Wiederholungen pro Seite

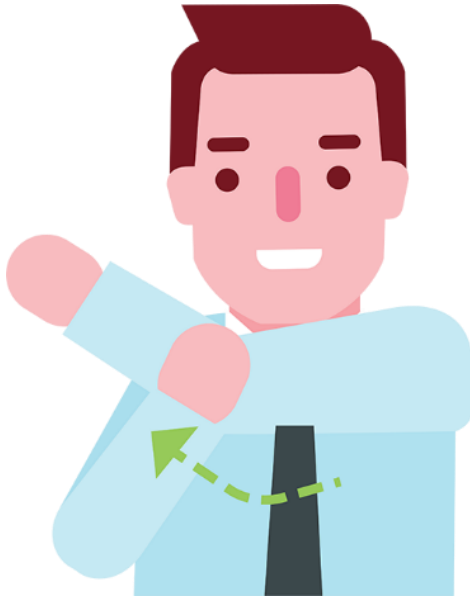
Auch für die Kopf Nacken Muskeln kannst du verschiedene Varianten zusätzlich ausführen:

- In lockerer Sitzposition dein Kinn **langsam** in Richtung Brust bewegen (drücken) und langsam wieder zurück
 - 10-12 Wiederholungen

Achtung: Den Kopf nicht zu weit nach hinten in Nacken drücken!

- Kopf langsam und entspannt soweit es geht von links nach rechts drehen, am jeweiligen maximal Punkt den Kopf 2 bis 3 Sekunden halten.
 - 10-12 Wiederholungen

Die fünfte Übung: Schultern dehnen lockern



Mit dieser Übung lockern und dehnen wir die Schulter und obere Rücken Muskulatur, denn wie auch schon bei den anderen Übungen ist es extrem wichtig diese beim ausüben des Bürojobs auch mal zu dehnen und zu lockern.

Und so geht es:

Wir achten auch hier wieder auf eine korrekte Körperhaltung während der Übung:

- Den linken Arm in einem 90° Winkel anheben
- Der Unterarm und Hand auf Ohrhöhe anwinkeln
- Mit der rechten Hand greifst du nun hinter den linken Ellebogen
- Ziehe nun langsam die rechte Hand in Richtung Brust
- Sobald es zieht kannst du die Position halten.
- Mit dem linken Ellebogen kannst du wenn du möchtest gegen den Zug der rechten Hand arbeiten. So wird die Übung noch effektiver.
- 6-8 Sekunden pro Arm den Druck halten, dann wechseln
- 3-4 Wiederholungen pro Seite

Zwischen jedem Armwechsel kannst du die Übungen auch gerne mit einer kreisenden Bewegung des gesamten Schulter-Arm Apparates beenden.

Die sechste Übung: Unteren Rücken entspannen



Mit dieser Übung lockern und dehnen wir die Lendenmuskulatur und die Lendenwirbel, denn wie auch schon bei den anderen Übungen ist es extrem wichtig diese beim ausüben des Bürojobs auch mal zu dehnen und zu lockern.

Durch eine tiefe Atmung während der Übung werden die Lendenwirbeln länger gezogen!

Und so geht es:

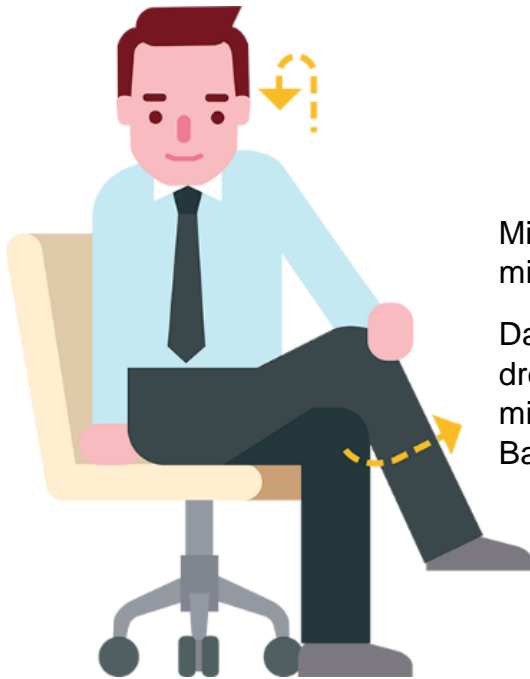
Achte auch hier wieder auf eine korrekte Körperhaltung während der Übung:

- Setze dich aufrecht hin, dein Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie
- Dein Rücken ist an den Stuhlrücken angelehnt
- Ziehe nun dein Knie **langsam** mit Hilfe deiner beiden Hände nach oben
- Ziehe das Knie kräftig und soweit es geht zu deinem Brustbein hin
- 8-12 Sekunden auf einer Seite, dann das Bein wechseln
- 3-4 Wiederholungen pro Seite

Diese Übung ist sehr effektiv und hilft dir **nahezu sofort** eine Entspannung im unteren Rücken und den Bandscheiben zu erzielen.

Im Idealfall spürst du ein leichtes Ziehen in der Pobacke und den oberen Rücken-

Die siebte Übung: Oberkörper drehen



Mit dieser Übung lösen wir Verspannungen im mittleren und unteren Rücken.

Da wir hier den Rücken und die Wirbelsäule drehen solltest du bei Bandscheibenproblemen mit deinem Arzt abklären ob Drehungen für dein Bandscheibenvorfall gut sind oder nicht!

Und so geht es:

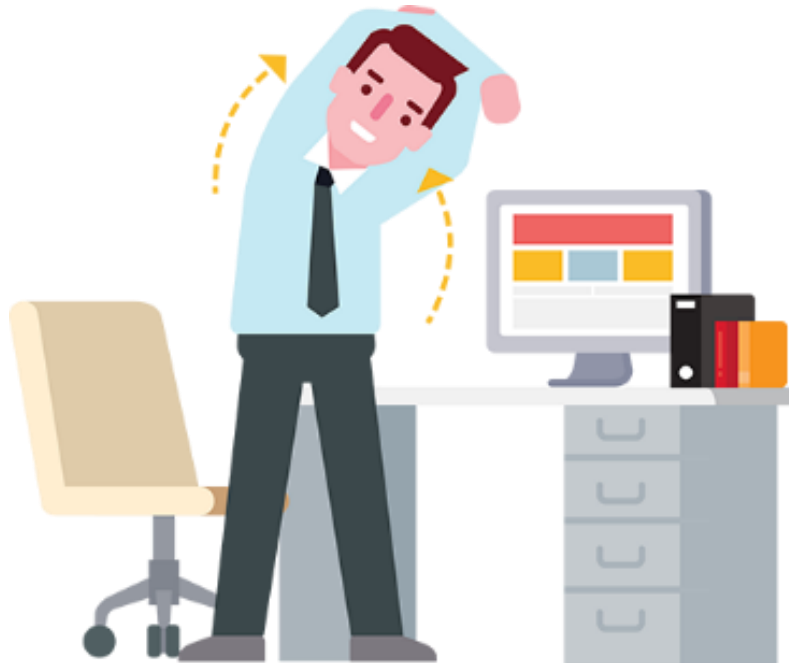
Auch hier wieder auf eine korrekte Körperhaltung während der Übung achten:

- Setze dich aufrecht hin, dein Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie
- Jetzt schlage das rechte Bein über das linke Knie
- Den rechte Arm parallel zum Körper am Stuhl abstützen
- Mit der linken Hand greifst du nun feste das rechte Knie
- Dreh dein Körper etwas nach rechts, sodass etwas Spannung im oberen Rücken entsteht
- Ziehe nun mit dem linken Arm das Knie zum Körper
- 8-12 Sekunden halten, dann die Seite wechseln
- 2-3 Wiederholungen pro Seite

Sollte die Drehung zu anstrengend sein, kannst du diese Übung auch ohne Drehung des Oberkörpers ausführen.

Dann aber mit einem stärkeren Zug aus Arm und Schulter arbeiten.

Die letzte Übung: Gesamten Rücken strecken und dehnen



Mit der letzten Übung dehnen und stärken wir die meisten kleinen Rückenmuskeln um die Wirbel herum.

Und so geht es:

.Bei dieser Übung solltest du am besten aufstehen falls es deine Bürosituation erlaubt

- Stelle dich gerade hin, Füße etwa schulterbreit auseinander
- Gebe die Hände über den Kopf
- Richte die Arme so aus, dass die Hände den jeweils anderen Ellenbogen berühren
- Aus der Ausgangsstellung jetzt beim Ausatmen **langsam** zur rechten Seite beugen
- Beim Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition zurück
- Jetzt wieder Ausatmen und dabei langsam zur linken Seite beugen
- Beim Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition zurück um eine Wiederholung abzuschließen
- 10-12 Wiederholungen

Abschließende Worte zu meinem 8 – Übungen für dein perfektes Office Workout E-Book

Ich hoffe sehr, dass du mit dem **kostenlosen** Inhalt und Übungen in meinem kleinen E-Book zufrieden bist.

Im allerbesten Fall kann ich dir in den nächsten Wochen zu einem besseren Wohlbefinden am Arbeitsplatz wie auch im privaten Umfeld verhelfen.

Vergiss nicht, das wichtigste ist es dran zu bleiben!
Nimm dir **jeden Tag** ein paar Minuten für dein Office oder Feierabend Workout.

Über dein Feedback, deine Anregung oder deine Fragen [als Kommentar](#) oder [als Email](#) würde ich mich sehr freuen.

Zu Guter Letzt muss ich auch noch diesen Hinweis für dich platzieren um mich vor rechtlichen Konsequenzen zu schützen:

Die Inhalte in diesem E-Book basieren auf meinen eigenen Erfahrungen und Praxisanwendungen im Büro. Es sind Übungen die die meisten Menschen ohne Probleme ausführen können.

Dennoch übernimmst alleine nur du die Verantwortung in wie weit du diese Übungen durchführen kannst ohne Schäden davon zu tragen.

Zur Not kannst du dich von deinem betreuenden Arzt beraten lassen und erfragen ob diese Übungen für dich geeignet sind.

Ich, Maxim Ristow als Betreiber der Seite Akupressurmatte-ABC übernehme keinerlei Haftung für entstandene körperlichen Schäden oder Nachteile.