

# Hinweise und Tipps zu den Übungen

## Allgemeine Hinweise und Tipps:

- ✓ Achten Sie während der Ausführung der Übungen auf etwas Bewegungsfreiheit. Kleidung, wie bspw. einen Blazer, empfehlen wir abzulegen.
- ✓ Achten Sie immer auf eine ruhige und regelmäßige Atmung während der Übungen.
- ✓ Legen Sie bei Bedarf gerne Pausen während der einzelnen Übungen ein.
- ✓ Für einen gesunden Körperhaltung muss der Rücken ganzheitlich trainiert werden, d.h. dass alle Muskelpartien beansprucht werden sollten. Auch die Bauchmuskulatur sollte trainiert werden, da diese mit der Rückenmuskulatur zusammenarbeitet. Gemeinsam sorgen die Muskelgruppen für einen stabilen Rumpf.
- ✓ Bringen Sie zwischendurch einzelne Übungen in Ihren Arbeitsalltag ein.

## Hinweise und Tipps für die Übungen ohne Materialien:

- ✓ In der Ausgangsstellung nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und richten Ihren Körper auf. Die Schultern sind tief und das Brustbein wird nach vorne gestreckt.
- ✓ Führen Sie die Bewegungen ruhig und gleichmäßig aus.

## Hinweise und Tipps für die Übungen mit der Matte:

- ✓ Führen Sie jede Übung in Ihrem Tempo durch. Atmen Sie ein, wenn Sie Ihre Muskeln entspannen und atmen Sie aus, wenn Sie diese anspannen.
- ✓ Es ist essenziell, dass Ihre Bauchmuskulatur bei jeder Übung angespannt ist, damit Sie nicht in ein ungesundes Hohlkreuz fallen.
- ✓ Die Gesäßmuskulatur sollte bei allen liegenden Übungen auf der Matte angespannt werden, um auch hier ein Hohlkreuz zu vermeiden.

## Hinweise und Tipps für die Übungen mit dem Gymnastikball:

- ✓ Achten Sie bei der Wahl der Ballgröße darauf, dass die Hüfte oberhalb der Knie ist.
- ✓ In der Ausgangsposition sitzen Sie aufrecht und haben die Füße fest am Boden. Die Schultern sind tief und das Brustbein wird nach vorne gestreckt. Das Becken ist aufgerichtet.
- ✓ Durch das Federn auf dem Gymnastikball werden die Bandscheiben besonders gut mit Nährstoffen versorgt. Diese sind wie Schwämme, die sich bei jeder „Stauchung“ der Wirbelsäule ausdrücken und dann wieder mit einer Nährflüssigkeit, die sie umgibt, vollsaugen.
- ✓ Ein Gymnastikball sollte nicht zum längeren Sitzen am Schreibtisch verwendet werden. Die Tiefenmuskulatur, die die Wirbelsäule umgibt, ermüdet nämlich nach einer gewissen Zeit auf dem Ball, sodass man eine runde Körperhaltung einnimmt. Diese wiederum belastet die Bandscheiben stark.

## Hinweise und Tipps für die Übungen zur Lockerung und zur Nackenentspannung:

- ✓ Versuchen Sie, die Übungen möglichst ungestört durchzuführen.
- ✓ Lassen Sie sich auf die Übungen ein und versuchen Sie diese bewusst durchzuführen.
- ✓ Bei vielen Umgebungsgeräuschen in Ihrem Büro, können Sie zur Nackenentspannung bei Bedarf z.B. Kopfhörer verwenden.