SLOWDOWN · Praxis Christine Amsler
Grabenmattweg 53 · 4123 Allschwil · Telefon 079 331 58 85
www.slow-down.ch · info@slow-down.ch

SLOWDOWN
für Körper und Geist

Bewegt im Arbeitsalltag

„Für uns bedeutet Freude: keine Schmerzen haben im körperlichen Bereich und im seelischen Bereich keine Unruhe verspüren.“
Epikur, griechischer Philosoph

Schenken auch Sie sich Freude, durch abwechslungsreiche Bewegung. Ihr Körper wird es Ihnen danken bis ins hohe Alter.

Einseitige und unregelmässige Belastung unseres Bewegungsapparates führen längerfristig zu Schmerzen, Müdigkeit und Krankheiten.

Nachfolgende Übungen eignen sich, während Ihrer Arbeitstätigkeit, insbesondere am Schreibtisch, ausgeführt zu werden. Eine **kurze Unterbrechung alle 30 Minuten** können Ihnen die Frische und Konzentration wieder zurückgeben, so dass Sie mit weniger Anstrengung durch den Tag kommen.

SLOWDOWN präsentiert Ihnen einige **weitere Ideen,** welche ohne grossen Aufwand im Alltag integriert werden können:

- Benutzen Sie nur noch die Treppe.
- Nehmen Sie beim Hochgehen auch mal zwei Stufen auf’s Mal. Packen Sie auch drei Stufen? (Vorsicht bei zu engen Hosen oder Röcken!! ☺)
- Überbringen Sie persönliche Mitteilungen persönlich und verzichten auf das Mail, gleichzeitig ein Beitrag an das Betriebsklima.
- Telefonieren Sie im Stehen oder lehnen auf Ihrem Stuhl zurück.
- Halten Sie den Telefonhörer nur mit der Hand ans Ohr. (kein Einklemmen mehr zwischen Schulter und Ohr!!)
- Positionieren Sie Arbeitsmaterialien entfernt vom Schreibtisch, so dass Sie öfter mal aufstehen.
- Stellen Sie beide Füsse auf den Boden und halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht.
- Geniessen Sie Ihren Pausenkaffee im Stehen
- Halten Sie kurze Mitarbeiter-Sitzungen im Stehen ab.
- Nutzen Sie die Zeit am Kopierer für Bewegungen: Zehenstand, Ferse-Zehen-Wippe, Kniebeuge, Einbeinstand etc.
- Verteilen Sie Lasten, wenn möglich symmetrisch auf beide Hände.
- Verändern Sie die Arbeitsposition und wechseln auch mal die Hände. Dies ist auch eine gute Koordinationsübung.
- Animieren Sie Ihre Kollegen es Ihnen gleich zu tun.
- Freuen Sie sich über jeden Fortschritt in einen bewegten Alltag.

Just do it!

Beckenschaukel

- Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl und verlagern Ihr Körpergewicht auf die linke Gesässhälfte, so dass Sie Ihre rechte Gesässhälfte entlasten. Danach verlagern Sie Ihr Gewicht auf die rechte Seite.
- **Wiederholungen**: 10 x jede Seite
- **Anmerkung**: Die Übung kann auch vorne an der Sitzkante durchgeführt werden.

hintere Schultermuskulatur

- Sie umfassen mit beiden Händen Ihre Handgelenke und ziehen Ihre Ellbogen horizontal auseinander.
- **Wiederholungen**: 6x; jeweils 10 sec. Zug halten.
- **Anmerkung**: Schultern bleiben weg von den Ohren und den Atem weiter fliessen lassen.

vordere Brustmuskulatur

- Sie falten Ihre Hände in Höhe des Brustbeines und drücken die ganzen Handflächen gegeneinander.
- **Wiederholungen**: 6x; jeweils 10 sec. Druck halten
- **Anmerkung:** Schultern bleiben weg von den Ohren und den Atem weiter fliessen lassen.

© 2011 by slow-down.ch

Rückenwelle

Alle 3 folgende Bilder beachten

- Sie sitzen mit geradem Rücken auf dem Stuhl mit Blick geradeaus. Dann neigen Sie den Kopf zum Brustbein.

- Sie neigen den Kopf weiter, bis dass die Bewegung die ganze Wirbelsäule erfasst und Sie mit den Händen den Boden berühren können.

- Anschliessend wieder Wirbel für Wirbel langsam aufrichten bis Sie wieder aufrecht auf dem Stuhl sitzen.

- **Wiederholungen**: 6x; langsam ausführen

© 2011 by slow-down.ch

Bauchmuskeln anspannen

- Sie verschränken die Hände auf dem Rücken und pressen nun, nur mit der unteren Rückenpartie, dagegen.
- **Wiederholungen:** 6x , Spannung jeweils 10 sec. halten
- **Anmerkung:** Atem fliessen lassen

Korkenzieher

- Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl und drehen nun, mit dem Kopf beginnend, nach links, bis dass Sie Ihren linken Arm auf die Armlehne des Stuhles legen können und mit der rechten Hand die Armlehne auch berühren.
- **Wiederholungen**: 6x; jeweils in beide Richtungen; die Endposition 5 sec. halten
- **Anmerkung**: die Übung langsam durchführen und mit den Augen die Bewegung mitmachen.

seitliche Halsmuskulatur dehnen

- Sie legen die rechte Hand über Kopf oberhalb des linken Ohres. Dann drücken Sie mit Ihren Kopf sanft in die rechte Hand und halten die Spannung ca. 3 sec.
  Nun lassen die Spannung los und ziehen mit der Hand den Kopf in Richtung Ihrer rechten Schulter, bis dass Sie eine leichte Dehnung an Ihrer linken Halsseite spüren.
- **Wiederholungen**: beidseits 5x
- **Anmerkung**: Führen Sie diese Übung sanft aus und dehnen nur so weit, dass es sich angenehm anfühlt.

© 2011 by slow-down.ch

stabile Wirbelsäule (gerade)

- Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl, heben Ihr linkes Knie an und drücken mit dem linken Handballen dagegen.
- **Wiederholungen**: 6x, jeweils 10 sec. Druck halten, auf rechte Seite wechseln
- **Anmerkung**: der Rücken bleibt aufrecht und den Blick richten Sie stets gerade aus.

stabile Wirbelsäule (diagonal)

- Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl, heben Ihr linkes Knie an und drücken mit dem rechen Handballen dagegen.
- **Wiederholungen**: 6x, jeweils 10 sec. Druck halten, die Seiten wechseln
- **Anmerkung**: der Rücken bleibt aufrecht und den Blick richten Sie stets gerade aus.

Schulterkreisen (vor- und rückwärts)

- Beschreiben Sie mit beiden Schultern gleichzeitig einen Kreis.
  Rollen Sie die Schulter vorwärts und rückwärts.
- **Wiederholungen**: In beiden Richtungen 5x
- **Anmerkung**: Möglichst grosse Kreise ziehen

© 2011 by slow-down.ch

Himmel und Spiegel

beide folgenden Bilder beachten

- Sie sitzen auf dem Stuhl, breiten Ihre Arme. Nach aussen drehend, aus und richten Ihren Blick zum Himmel.

  Nun führen Sie die Arme vor Ihren Brustkorb, wobei die Arme gebeugt sind und Sie Ihre Hände wie einen Spiegel vor Ihrem Gesicht in Richtung Decke bewegen.

  Die beiden Ellbogen müssen sich dabei stetig berühren und den Kopf neigen Sie zum Brustbein.

- **Wiederholungen**: 6x; Himmel bis Spiegel gelten zusammen als eine Wiederholung. Spannung in den Endpositionen jeweils ca. 3 sec. halten.

- **Anmerkung**: Beim „Himmel“ einatmen, bei „Spiegel“ ausatmen. Passen Sie den Übungsablauf individuell Ihren Atemzügen an.

Velofahren

- Sie rutschen weitervor zur Stuhlkante. Mit beiden Beinen gleichzeitig fahren Sie langsam Velo und führen jeweils den gegenüberliegenden Ellbogen zum Knie.

- **Wiederholungen**: jede Diagonale 10x

- **Anmerkung**: Die Übung wird leichter, wenn Sie sich mit dem Händen auf der Unterlage abstützen und nur Velofahren.

© 2011 by slow-down.ch

Verneigung vor dem Stuhl

beide folgenden Bilder beachten

- Sie stellen sich hinter den Stuhl mit möglichst grossem Abstand. Die Hände berühren die Stuhllehne gerade noch.
  Nun neigen Sie sich mit geradem Oberkörper vor, wobei Sie Ihre Knie gestreckt halten, bis dass Sie eine Dehnung in der hinteren Beinmuskulatur spüren.

- Anschliessend gehen Sie in die Knie und belassen die Hände stets auf der Stuhllehne.
- **Wiederholungen**: 10x; verbleiben Sie in den Endpositionen jeweils 5 sec.
- **Anmerkung**: langsam ausführen und darauf achten, dass der Stuhl stehen bleibt.

entspannter Arm

- Drehen Sie Ihren rechten Arm vor dem Körper nach innen und biegen das Handgelenk, so dass die Finger Richtung Ellbogen schauen.
  Mit der linken Hand verstärken Sie die Bewegung der rechten Hand, bis dass Sie im Unterarm eine Dehnung spüren.
- **Wiederholungen**: 5x beide Arme, Dehnung jeweils 10 sec. halten
- **Anmerkung**: Die Spannung kann erhöht werden, indem man die Schulter möglichst weit von den Ohren wegschiebt.

© 2011 by slow-down.ch