



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



ABENDENTSPANNUNG

FÜR DEN KÖRPER

DEHNUNG DER „STRESS-MUSKULATUR“

nach einem langem Tag

- ✓ Kreise zunächst 15 Mal mit den Schultern nach hinten
- ✓ Drücke dann die rechte Hand Richtung Boden und neige den Kopf nach links
- ✓ Halte die Dehnung 30 Sek. und versuche dabei bewusst die Schulter-Nackens-Muskulatur locker zu lassen
- ✓ Führe die Übung 2 Mal pro Seite durch

Verbesserte Durchblutung und Haltungskorrektur in der „Stress-Muskulatur“

> **Reduktion von Verspannungen im Schulter-Nackens-Bereich**

RÜCKEN- MOBILISATION

bei Beschwerden im unteren Rücken

- ✓ Setze dich mit etwas breiter geöffneten Beinen auf einen Stuhl oder die Bettkante
- ✓ Lege deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab, sodass du dich richtig hängen lassen kannst
- ✓ Optional kannst du diese Übung auch im Stehen durchführen:
Mit leicht gebeugten Knien lässt du deinen Oberkörper nach unten hängen

Verminderung des Drucks auf die Bandscheiben und Lockerung der Rückenmuskeln vor dem Schlafen

> **Durchblutung und Entlastung**

AUGEN- ENTSPANNUNG

bei müden Augen und Kopfschmerzen

- ✓ Reibe die Handflächen aneinander bis du eine deutliche Wärme spürst
- ✓ Lege die Hände großflächig über die geschlossenen Augen
- ✓ Versuche dabei die Gesichtsmuskulatur ganz entspannt zu lassen
- ✓ Bleibe solange in dieser Position bis du keine bunten Punkte mehr siehst

Entlastung der Augen durch Unterbrechung der Sinnesreize

> **Entspannung der Augen**

TIPP: Integriere mindestens eine Übung als tägliche Abendroutine vor dem Schlafen.

Du kannst die Übungen natürlich auch tagsüber bei akuten Verspannungen oder Schmerzen einsetzen.