

Verlängerung des Wohlbefindens durch Dehnung

An den Arbeitstagen verbringen wir die meiste Zeit stehend oder sitzend und überlasten bestimmte Muskeln. Die gute Nachricht ist, dass es genügt, regelmäßig ein paar einfache Dehnungsübungen zu machen, um die Blutzirkulation in diesen Muskelpartien zu erhöhen. Dies führt zur Entspannung, verringert die Muskelspannung und beugt Verletzungen vor. Es sind einfache Übungen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, die man in die tägliche Routine integrieren kann und die nur ein paar Sekunden kosten.

Wie man es macht

1. Kreuze das rechte Bein, so dass der Fuß auf dem linken Knie liegt. Strecke die Arme zum Boden und bleibe ein paar Sekunden in dieser Haltung. Wiederhole dasselbe mit dem anderen Bein.
2. Bewege den Hals langsam in einem Halbkreis, bis du keine Spannung mehr fühlst. Wiederhole diese Bewegung in der Gegenrichtung und dann mit nach hinten gebeugtem Kopf.
3. Drehe die Schultern langsam nach hinten, bis sich die Schulterregion entspannter anfühlt. Danach drehe die Schultern nach vorne.
4. Mit Hilfe eines Stuhls biege das rechte Bein nach hinten, und halte es einige Augenblicke fest. Wiederhole dies mit dem anderen Bein.
5. Auf einen Stuhl gestützt strecke den Körper langsam, bis du auf den Zehenspitzen stehst. Den Körper langsam wieder sinken lassen, bis du mit den Füßen ganz auf dem Boden stehst. Einige Male wiederholen.

