



**Nimm's locker**

# Autsch!

Wer jeden Tag wie ich viel sitzend Zeit vor dem Bildschirm verbringt, kennt das bestimmt: Der Rücken schmerzt, die Augen brennen und man fühlt sich dauernd irgendwie verspannt.

Vor ein paar Jahren habe ich deshalb angefangen, ein paar einfache, aber effiziente Übungen in meinen Alltag einzubauen, die ich in diesem Booklet gerne mit euch teile.

Für die Übungen braucht man ein wenig Zeit und falls möglich, ein Mätteli. **Ganz wichtig ist, sie langsam und kontrolliert durchzuführen:** Wenn es irgendwie schmerzt, ihr euch verkrampt oder etwas sich nicht gut anfühlt, dann forciert euren Körper nicht!

Um dem vorzubeugen, versetzt ihr euch am besten in eine entspannte Grundstimmung: Ein paar tiefe Atemzüge, ein paar Schritte: **Ihr wisst selber am Besten was euch locker macht.**

Nach dem Minitraining empfehle ich euch auf jeden Fall, einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft zu machen, um ein bisschen mentale Distanz zur Arbeit zu bekommen.

# Strecken

## von Schultern, Armen und Händen.

### Ausgangsstellung

Setze **Dich** aufrecht hin und lasse die Arme locker herabhängen.

### Übungsablauf

Hebe die Arme seitlich hoch und ziehe Ellbogen und Hände nach hinten. Schiebe dabei den Brustkorb nach vorne. Um die Dehnung zu intensivieren, kannst Du die Hände nach hinten abwinkeln

Blieb kurz in dieser Endstellung und atme dabei normal weiter. Lasse die Arme anschliessend wieder locker hängen.

**Etwa 10 Wiederholungen**



# Torso drehen und Schultern lockern.

## Ausgangsstellung

Stehe locker hüftbreit hin und halte Deinen Oberkörper aufrecht.

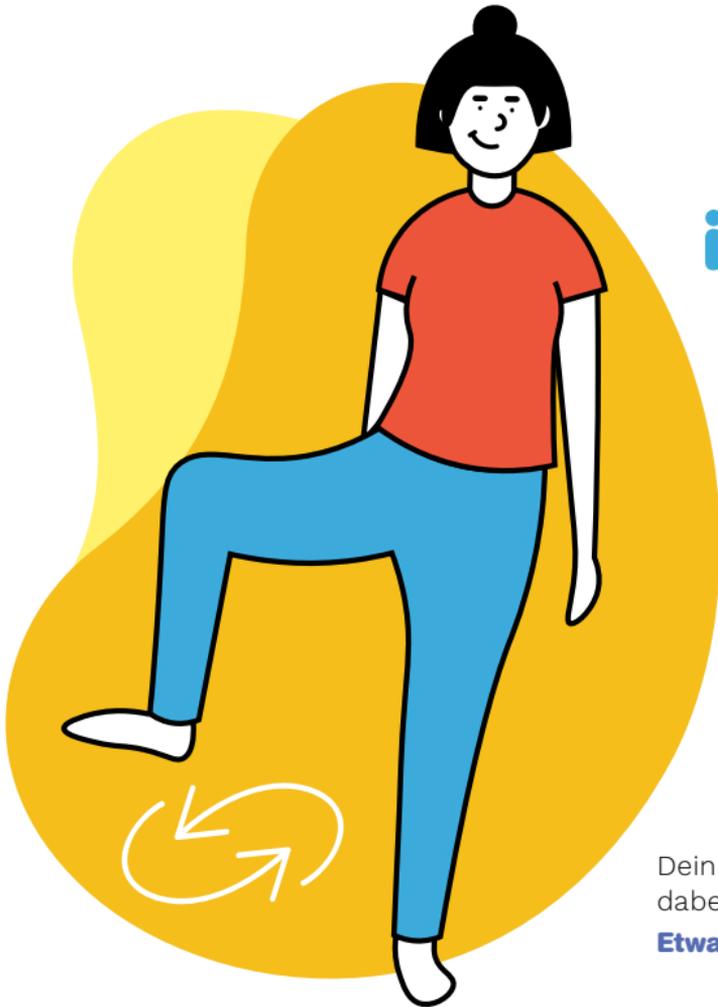
## Übungsablauf

Aus der stehenden Grundstellung heraus drehst du Kopf, Oberkörper und Rumpf nach hinten. Deine Arme hängen locker und schwingen mit.

Drehe in einer fließenden Bewegung von einer Seite zur anderen. Nutze dabei den ganzen Bewegungsradius deiner Wirbelsäule aus, soweit es dir angenehm ist.

**Etwa 10 Drehungen**





# Die Hüfte in Schwung bringen.

## Ausgangsstellung

Stehe hüftbreit hin und lasse deine Arme locker zur Seite hängen.

## Übungsablauf

Hebe im Einbeinstand das Bein an bis auf ca. 90 Grad. Mache anschließend abwechselnde kreisende Bewegungen, so weit wie möglich nach aussen und wieder zurück.

Dein Oberkörper sollte sich dabei nicht mitdrehen.

**Etwa 5 Wiederholungen pro Bein**



### **Ausgangsstellung**

Setze Dich aufrecht hin  
und ziehe die linke Schulter  
etwas nach unten.

# **Etwas gegen den Handy- nacken.**

### **Übungsablauf**

Führe die rechte Hand über  
den Kopf und lege sie etwas  
über dem linken Ohr ab.

Ziehe den Kopf so weit nach  
rechts, bis Du eine Dehnung  
der linken, schrägen Nacken-  
muskulatur spürst.

Halte die Dehnung für  
etwa 30 Sekunden.

**4 Wiederholungen pro Seite**



# Steifer Nacken? Äpfel pflücken!

## Ausgangsstellung

Stell Dich hüftbreit im Zehenstand hin.

## Übungsablauf

Strecke Dich lang nach oben und atme dabei tief ein. Versuche nun mit Deinen Händen imaginäre Äpfel zu pflücken.

Atme tief ein und lasse Deinen Oberkörper mit der Ausatmung locker nach unten fallen.

Deine Arme, Hände und Kopf baumeln ganz entspannt in Richtung Füße.

Rolle Dich dann langsam; Wirbel für Wirbel auf und wiederhole die Übung noch einmal.

**Pro Seite etwa 8 Mal pflücken.**



# Zwickts im Rücken?

## Die Hüfte flexen!

### Ausgangsstellung

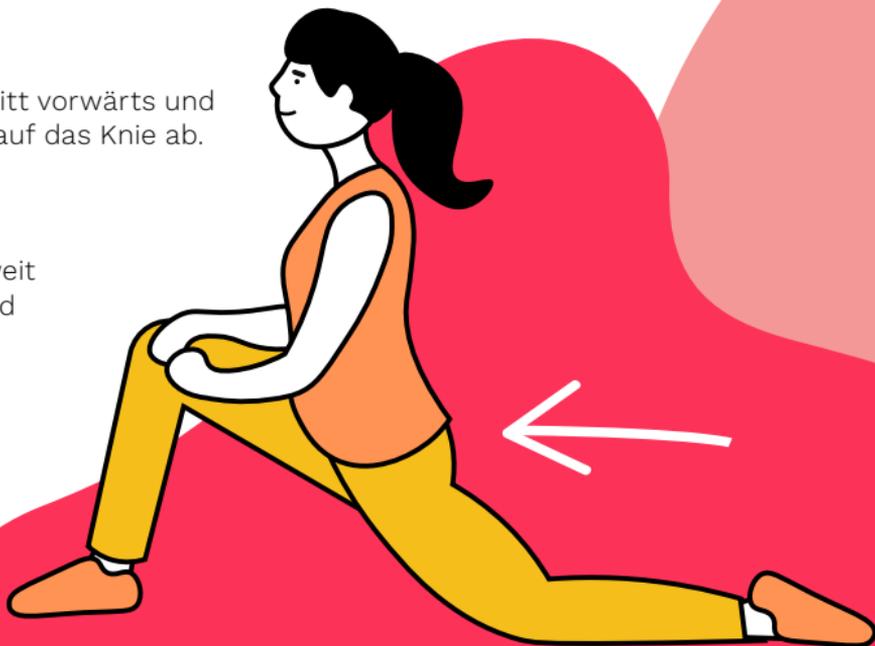
Mach einen Ausfallschritt vorwärts und setze das hintere Bein auf das Knie ab.

### Übungsablauf

Drücke die Hüfte möglichst weit nach vorne Richtung unten und halte die Position.

Den Oberkörper aufrichten und ein hohles Kreuz vermeiden.

**Etwa 15 Sekunden pro Seite**



# Gut Ausfallen

## für Hüfte, Knie und ~~waden~~

### Ausgangsstellung

Stell dich zunächst breitbeinig hin. Dann verlagerst du dein Gewicht auf eine Seite, so dass ein Bein gestreckt bleibt und gedehnt wird. Dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

### Übungsablauf

Wenn du mit der einen Seite fertig bist, verlagerst du das Gewicht zur anderen Seite und dehnt das andere Bein.

Dein Gewicht etwa 5 mal verlagern



# Roll'em up!

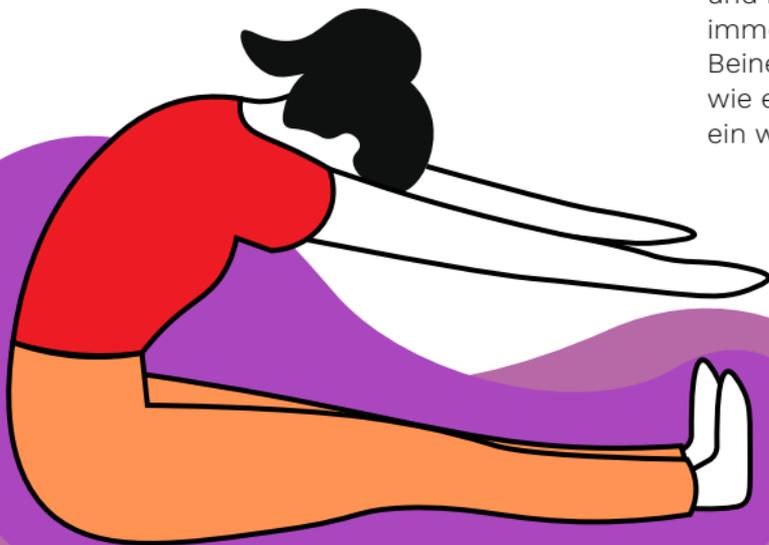
## für die vorderen Muskeln und die Wirbelsäule

### Ausgangsstellung

Erst mal schön hinlegen und die Arme und Beine lang strecken

### Übungsablauf

Dann kannst Du Den Oberkörper anheben und Dich Wirbel für Wirbel aufrollen. Arme immer auf Schulterhöhe parallel zu den Beinen halten. So weit nach vorne strecken, wie es angenehm ist und probieren, immer ein wenig mehr zu dehnen.



4 mal wiederholen

# Die Kobra

## stärkt den Rücken

### Ausgangsstellung

Die Hände dicht neben dem Körper auf Höhe des Bauchnabels aufstützen. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fussrücken liegen auf dem Boden auf.

### Übungsablauf

Jetzt die Arme anwinkeln. Bein- und Po-muskeln anspannen, den Oberkörper leicht vom Boden anheben und vom Boden wegdrücken. Die Ellbogen bleiben eng am Körper. Lege den Kopf leicht in den Nacken ~~legen~~ und schaue nach oben.

**Fünfzehn Sekunden halten, dann die Position lösen. Etwa 3 mal wiederholen.**



# Entspannen wie ein Schosshund

## Ausgangsstellung

Du kniest auf die Matte, Deine Knie befinden sich auf einer Höhe mit den Hüften und deine Hände unterhalb der Schultern. Presse deine Hände fest in den Boden, Finger aufgefächert.

## Übungsablauf

Schiebe deinen Po bei der nächsten Ausatmung nach hinten und oben, bis dein Rücken vollständig gestreckt ist. Verlagere dabei dein Gewicht auf die Fersen.

Versuche, die Beine durchzustrecken und die Fersen zum Boden zu bringen und achte darauf, dass dein Rücken nicht rund wird, sondern ganz gerade bleibt.

**Atme dann in dieser Position einige Male tief ein und aus.**



# Schlauer Arbeiten

In den letzten paar Jahren habe ich mir ~~ein paar~~ einfache Gewohnheiten zu eigen gemacht, die mir ~~beim~~ Arbeitsalltag helfen.

Ich habe mir beispielsweise angewöhnt, mir am Vorabend alle Ziele & Tasks für den nächsten Tag aufzuschreiben und gleich in den Kalender einzutragen: **So weiss ich morgens immer, was ansteht.**

Ich probiere, möglichst **im Rhythmus zu bleiben** und starte immer etwa zur selben Zeit mit der Arbeit.

Immer wieder ~~schalte ich den Fokus meiner Devices auf~~ **«Nicht stören»** damit ich mich ganz auf etwas fokussieren kann.

Neu probiere ich, «einfach loszulegen» ohne zu lange herumzustudieren – **ein Flow stellt sich beim Tun ein.**

Um abends abzuschalten, gehe ich trainieren oder laufe zu Fuss nach Hause, **das leert den Kopf und gibt Energie.**

Am ~~Besten~~ hörst Du aber auf Deine eigenen Bedürfnisse und **nimmst es locker!**