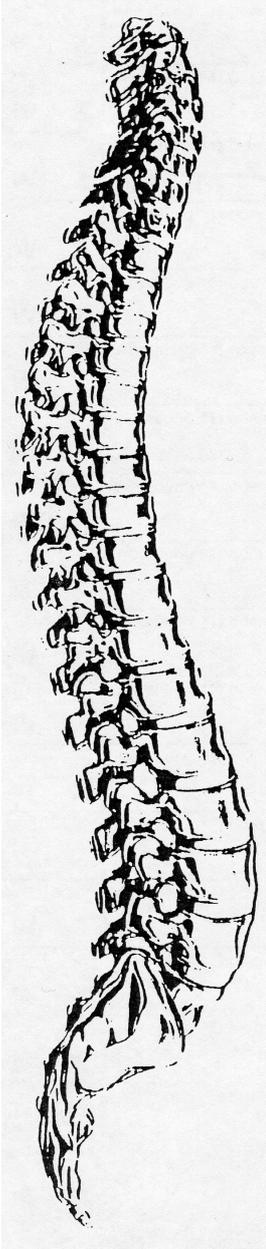




Ergonomie

**... mach mit,
bleib fit ...**

**Übungen für den
Rücken und die Augen**

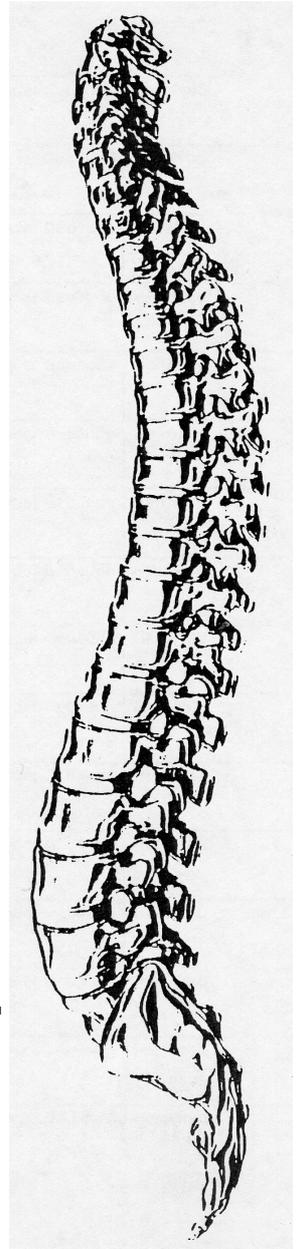


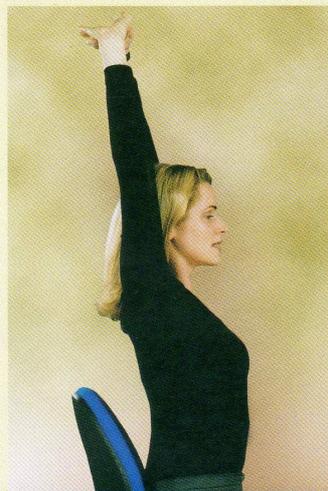
Wichtig!!!

**Bitte immer daran denken, alle
Übungen langsam ausführen,
Nie ausführen, wenn etwas
schmerzt!**

**Nie ausführen, wenn es die
eigene Beweglichkeit nicht
zulässt.**

**Nicht mit Gewalt oder gegen
Widerstand eine Übung erzwingen.**



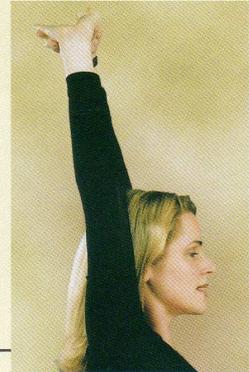


Bürostreck nach oben

Übung im Sitzen

- Hände falten
- Arme mit gefalteten Händen nach oben strecken
- Die Handflächen weisen am Ende ebenfalls nach oben
- Oberkörper leicht nach links und rechts beugen (ohne ihn zu verdrehen)

5 Sekunden halten



Bürostreck nach vorn

Übung im Sitzen

- Hände falten
- Arme nach vorn führen
- Dabei zeigen die Handflächen ebenfalls nach vorn
- Schultern auch nach vorn ziehen

5 Sekunden halten



Schulterrollen

Übung im Sitzen und Stehen

- Schulterrollen vorwärts
- Schulterrollen rückwärts

JE 20 x





Nackenübung

Übung im Sitzen und Stehen

- Gefaltete Hände hinter den Kopf legen
- Beide Daumenendglieder liegen dabei in der Vertiefung unterhalb des Hinterkopfes
- Ellenbogen langsam aber intensiv nach hinten ziehen

5 SEKUNDEN HALTEN

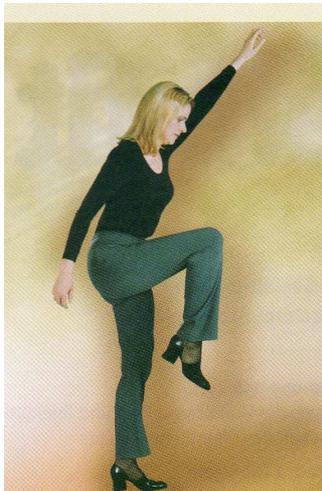


Schultermuskelmassage

Übung im Sitzen

- Rechte Hand auf die linke Schulter legen
- Mit den Fingern die Schultermuskulatur ergreifen und massieren
- Gleiche Übung zur anderen Seite

JEWEIFS 20 SEKUNDEN



Hoch geht's

Übung im Stehen

- Aufstehen und auf der Stelle treten
- Dabei die Knie deutlich anheben

INSGESAMT 20 x





Augen abdecken

- Ellenbogen bequem auf den Tisch stützen
- Die Augen mit hohlen Händen bedecken (ohne die Augen zu berühren)

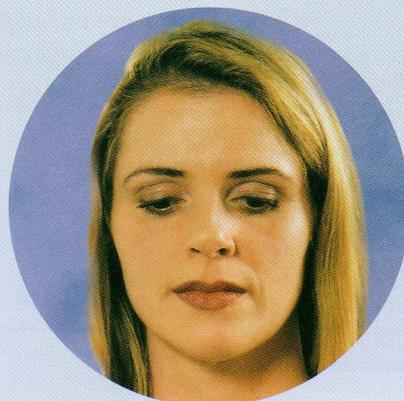
1 MINUTE SO VERHARREN

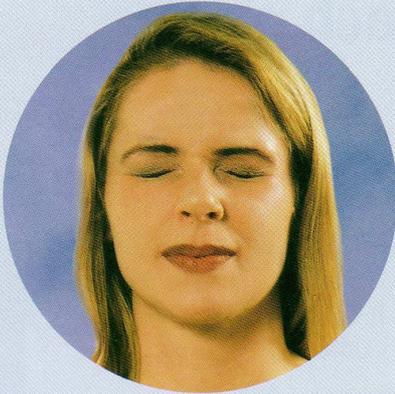
Augenmuskelübung



- Mit geöffneten Augen extrem
- Nach links blicken
 - Nach rechts blicken
 - Nach oben blicken
 - Nach unten blicken

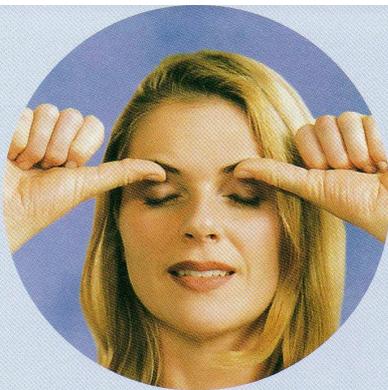
**DIE JEWEILIGE POSITION 2 SEKUNDEN HALTEN
DEN GANZEN ÜBUNGSZYKLUS 3 X WIEDERHOLEN**





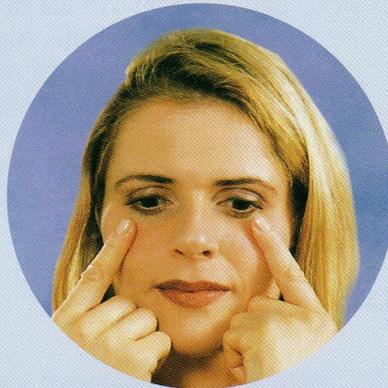
Blinzeln

- 5 Sekunden locker blinzeln
- Zum Abschluß die Augen kräftig zukneifen



Augenmassage

Mit den Daumenspitzen den oberen Rand der Augenhöhlen kurz unterhalb der Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.



Danach den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Spitzen der Zeigefinger von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

**Als letzte Übung
noch einmal die Augen abdecken.....**



Augen abdecken

- Ellenbogen bequem auf den Tisch stützen
- Die Augen mit hohlen Händen bedecken (ohne die Augen zu berühren)

1 MINUTE SO VERHARREN