

AktivPause

bei der Arbeit im Stehen



Venen und Fußmuskeln aktivieren
Stützen Sie sich an einem Stuhl, Tisch oder Tresen ab. Bewegen Sie 1 Minute lang die Fersen auf und ab, so, als würden Sie gehen. Die Zehenspitzen halten Bodenkontakt.



Blut- und Energiefluss steigern
Rollen Sie einige Male von den Fußspitzen auf die Fersen und wieder zurück. Versuchen Sie es auch einmal, ohne sich abzustützen.



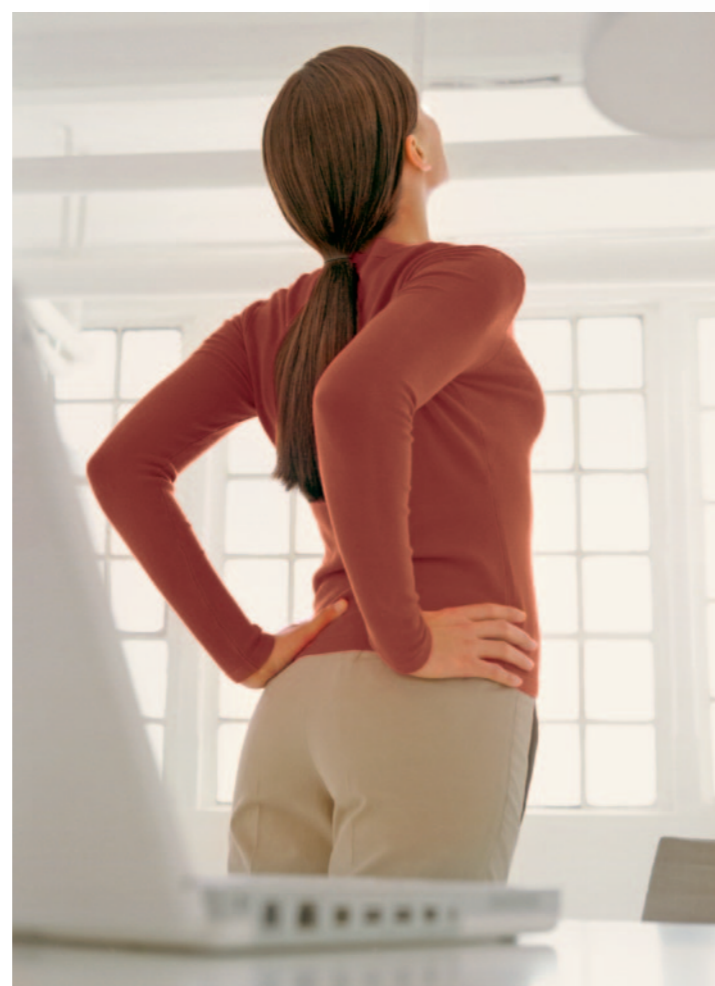
Beinmuskeln aktivieren, Gleichgewicht verbessern
Stellen Sie sich entspannt hin und halten Sie einen Tisch oder Stuhl in Griffnähe. Heben Sie nun ein Bein leicht an und versuchen Sie, 20–30 Sekunden auf dem anderen Bein zu stehen. Wenn es gut klappt, auch länger. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Schultern und Brustmuskulatur dehnen
Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, führen Sie die Ellbogen so weit wie möglich nach hinten, drücken Sie Ihre Brust raus. Ihre Schultern bleiben tief. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Diese Übung können Sie auch gut im Stehen ausführen.



Oberkörper lockern und Spannungen lösen
Drehen Sie Ihren Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen. Die Arme drehen sich mit, die Hüften bleiben stabil. Variieren Sie Geschwindigkeit und Ausschlag der Übung.



Schultern und Brust dehnen
Legen Sie die Hände auf die Hüften. Führen Sie die Schultern und Arme so weit wie möglich nach hinten. Spannen Sie den Po an und heben Sie den Brustkorb an. Verharren Sie einige Atemzüge in dieser Position.



Beinmuskeln aktivieren
Stützen Sie sich an einem Stuhl, Tisch oder Tresen ab. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und führen Sie die Fersen zusammen. Bleiben Sie so lange in dieser Position stehen, wie es Ihnen angenehm ist. Versuchen Sie es auch einmal, ohne sich abzustützen.

Tipps und Hinweise

- Gönnen Sie sich jede Stunde ein paar Minuten Zeit für die Übungen.
- Versuchen Sie, nicht immer auf der gleichen Stelle zu stehen, sondern stehen Sie aktiv.
- Versuchen Sie, häufig die Stehposition zu ändern.
- Schaffen Sie Entlastungen durch Abstützen mit den Armen oder Höherstellen eines Beines.

**Den Energiefluss steigern,
die Lebensgeister wecken.**

DAK
Gesundheit