

# Aktive Pause am Schreibtisch

Die gute Botschaft: Schon wenn Du 3 x pro Stunde aufstehst, wird der Kreislauf angeregt und du beugst Verspannungen vor.

## Schulterkreisen

Für Schultergürtel und Brustwirbelsäule

- ▮ Lass die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen
- ▮ Schultern nach vorn nehmen
- ▮ Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen
- ▮ Schultern fallen lassen – ausatmen

## Muskeldrucker

Für die Lendenwirbelsäule

- ▮ Setz Dich gerade auf den Stuhl
- ▮ Hände hinter dem Rücken übereinander legen
- ▮ Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln gegen die Lehne drücken – einatmen
- ▮ Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen

## Fingerfaust

Eine Übung für Arme, Hände und Finger

- ▮ Die Arme lang nach vorne strecken
- ▮ Finger weit auseinander spreizen
- ▮ Hände zu einer Faust schließen
- ▮ Finger weit auseinander spreizen
- ▮ Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben

## Auch die Augen brauchen Erholung!

Besonders wenn Du lange Zeit am Bildschirm arbeitest, tut Dir die folgende Übung zur Augenentspannung gut.

Zuerst bequem hinsetzen. Die Handinnenflächen mit schnellen Bewegungen aneinanderreiben, bis sie warm sind. Als nächstes den Kopf leicht nach vorne beugen und die Hände in einer Kuhle ineinander und so – leicht gewölbt – über die Augen legen. Bitte darauf achten, die Augäpfel nicht zu drücken und die Nase frei zu lassen. So bilden die Innenflächen der Hände eine Höhle für die Augen, ohne sie zu berühren. Jetzt Augen schließen und in der Dunkelheit ruhen lassen. Entspannt weiteratmen und den Unterschied zu Licht, Kontrasten und Farben genießen.

**Viel Spaß!**



(Quelle: TK Die Techniker [www.tk.de](http://www.tk.de))