







Aktivierungsübungen für Zwischendurch

ÜBUNG:	DURCHFÜHRUNG:	NUTZEN:
	<p>Sich auf die Fussballen hochdrücken und langsam wieder absenken, 15- 20 Wdh.</p>	<p>Diese Übung aktiviert die Venenpumpe und kurbelt die Durchblutung nach längeren Phasen des Sitzens wieder an.</p>
	<p>Aufrechte Haltung, Bauch aktivieren, Bein bis zu einem rechten Winkel hochziehen und überkreuz mit der Hand Knie leicht berühren, im Wechsel – im Wechsel 10- 12 Wdh.</p>	<p>Diese Übung mobilisiert den unteren Rücken, vernetzt die rechte und die linke Hirnhälfte und verbessert das Gleichgewicht, sowie die Stabilisationsfähigkeit.</p>
	<p>Handflächen an die Wand, Bauch und Gesäss anspannen, mit dieser Spannung langsam nach vorne kommen und sich wieder zurückstossen.</p>	<p>Diese Übung aktiviert den gesamten Oberkörper.</p>
	<p>Die Handflächen aneinander reiben, bis Wärme entsteht, dann den warmen Handrücken auf die geschlossenen Augen legen, tief ein- und ausatmen und 10 Sek. halten, 3- 5x Wdh.</p>	<p>Diese Übung entspannt die Augen nach längerer Zeit vor dem Bildschirm.</p>
	<p>Aufrecht stehen, Schultern kreisen (nach oben, hinten und unten ziehen) dann die Richtung wechseln, 5 Wdh in jede Richtung Option: Ellenbogen beim Kreisen dazu nehmen oder mit gestreckten Armen die Kreisbewegungen ausführen.</p>	<p>Die Übung entspannt die Nacken- und Schultermuskulatur nach langem sitzen.</p>
	<p>Aufrecht stehen, tief ein- und ausatmen, 10 Wdh., danach ein Glas Wasser trinken.</p>	<p>Diese Übung entspannt und genügen Flüssigkeit ist wichtig für die Konzentration.</p>