

## Fit in den Frühling!

# Acht Übungen für eine bewegte Mittagspause

Der Rücken zwickt und der Fuß ist schon wieder eingeschlafen: Oftmals ist der Arbeitsalltag im Büro oder Labor nicht gerade gesundheitsfördernd. Mit Unterstützung des Hochschulsports zeigen wir Ihnen acht Übungen, die Sie unkompliziert – zum Beispiel in der Mittagspause – durchführen können.

### Aushängen

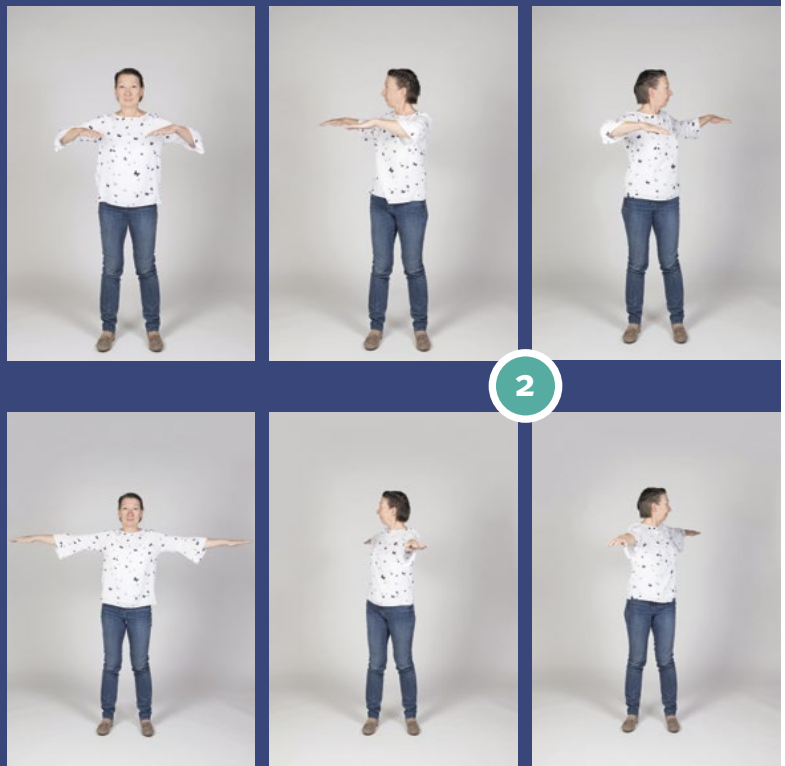
- Aufrechter schulterbreiter Stand, Knie möglichst gestreckt
- Arme über die Seite nach oben über den Kopf führen
- Dann die Arme und den Oberkörper nach vorne unten beugen
- Oberkörper tief ziehen lassen und in der Position verharren
- Oberkörper anschließend links bzw. rechts ausschwingen lassen
- Danach Oberkörper Wirbel für Wirbel aufrichten
- 3-5 Mal wiederholen



1

### Windmühle rotierend

- Aufrechter Stand
- Beine sind hüftbreit geöffnet und das Becken frontal ausgerichtet
- Arme schulterhoch seitlich anheben
- Dabei sind die Arme gestreckt oder im 90-Grad-Winkel gebeugt
- Dynamisch nach links und rechts drehen, dabei das Becken möglichst statisch halten
- 10 Mal wiederholen



2

### Hüftpendel

- Aufrechter Stand
- Beine sind hüftbreit geöffnet
- Das linke Bein nach vorne und nach hinten pendeln ohne den Boden zu berühren
- Dabei benutzen wir den Bürostuhl, um uns mit der rechten Hand abzustützen
- 3-5 Mal wiederholen
- Seitenwechsel



3

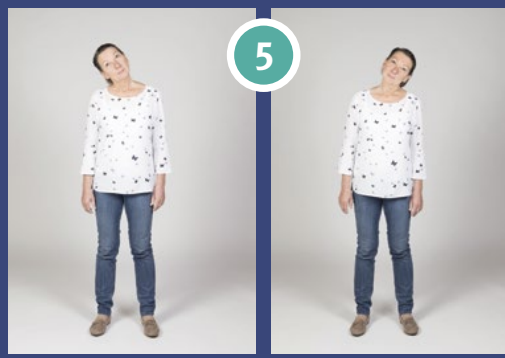
## Nackentension nach vorne

- Aufrechter Stand
- Beine sind hüftbreit geöffnet
- Kopf auf dem Brustbein ablegen, kurz halten und danach nach hinten neigen
- 10 Mal wiederholen



## Nackentension seitlich

- Aufrechter Stand
- Beine sind hüftbreit geöffnet
- Abwechselnd den Kopf nach links bzw. rechts neigen und jeweils kurz halten
- 10 Mal wiederholen



## Brustöffner

- Auf den Stuhl setzen
- Hände neben den Oberschenkeln auf dem Sitzpolster ablegen
- Brustbein heben und unteren Rücken durchstrecken (Hohlkreuz)
- Diese Position kurz halten
- Nach vorne abfallen lassen (Katzenbuckel)
- 10 Mal wiederholen

## Gluteus Stretch

- Auf den Stuhl setzen
- Jeweils das rechte bzw. linke Bein auf dem anderen Oberschenkel kreuzen
- Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen
- Position für vier Atemzüge halten
- 3-5 Mal wiederholen



## Sonnengruß

- Aufrechter schulterbreiter Stand
- Knie möglichst gestreckt halten
- Beim Einatmen: Arme gestreckt seitlich über den Kopf heben
- Beim Ausatmen: den ganzen Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne fallen lassen
- 4 Mal wiederholen



Zur Person:

Unser „Fitnessmodel“ **Sonja Hay** arbeitet im Dezernat V – Gebäudemanagement und hält sich in ihrer Freizeit mit Radfahren und Gymnastik fit. Sonja Hay ist begeisterte Taucherin und nimmt in ihrem Tauchverein regelmäßig am Training teil.

Auch aufgrund einer Wirbelsäulenerkrankung und ihrer sitzenden Tätigkeit ist Sonja Hay Bewegung sehr wichtig. Sie nutzt gerne die BGM-Angebote in der Mittagspause, um den Büroalltag zu unterbrechen.

Die Übungen zusammengestellt hat **Alexej Schirmer**. Der 27-Jährige studiert im 4. Mastersemester Wirtschaftswissenschaften. Der Fitnesstrainer verfügt über eine C-Lizenz und ist seit rund einem Jahr beim Hochschulsport beschäftigt. Im aktuellen Semester leitet er einen Flagfootball-Kurs. Diese Sportart hat er im Rahmen des USA-Austauschprogramms der Fakultät für Mathematik und Wirtschaftswissenschaften in Florida kennengelernt.

Bilder Schwerpunkt: Elvira Eberhardt, Stephanie Otto, Shutterstock/Corepics VOF, Daniela Stang, Universitätsklinik Ulm, M. Wolfson, ©123rf.com: Vera Petrunina  
Grafiken und Hintergründe ©123rf.com: Jakub Jirsak, Eugene Sergeev, Roberto Pirola, miceking, vectorworks51, chachar, spotpoint74, pakhnyushchyy