BKK Gesundheitswoche im Büro: Tag 1

„Schärfen Sie Ihre Körperwahrnehmung und stärken Sie Ihren Geist.“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / Mi / Do / Fr / Sa

Herzlich willkommen zur Gesundheitswoche der BKK und Deutsche Bank!

Am ersten Tag erwartet Sie ein sanfter Einstieg in das Programm. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Körper und Geist. Damit legen Sie die Grundlage für eine gute Körperhaltung im Sitzen und Stehen. Mit den folgenden Übungen spüren sie das gesunde Wechselspiel von physischem und mentalem Wohlbefinden.

Übung 1: Beckenuhr

Sie sitzen auf einem Stuhl oder Hocker etwas weiter vorne. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden.

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem Ziffernblatt mit den Zahlen 1 bis 12 sitzen. Die 12 befindet sich vorne und die 6 hinten auf der Sitzfläche. Bewegen Sie Ihr Becken ca. 10 x langsam vor (12) und zurück (6). Atmen Sie bei 12 ein und bei 6 aus. Sie können auch die Augen schließen.

Übung 2: Baum im Wind

Ihre Füße stehen schulterbreit auf dem Boden. Die Fußspitzen zeigen nach vorn, die Knie sind leicht angewinkelt. Stellen Sie sich vor, ein sanfter Wind bewegt langsam Ihren Körper.

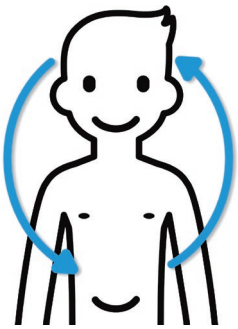
A. Pendeln Sie Ihren Körper ca. 10 x nach vorn und nach hinten.
B. Pendeln Sie Ihren Körper ca. 10 x nach rechts und nach links.
C. Kreisen Sie Ihren Körper ca. 10 x links und danach ca. 10 x rechts herum.

Spüren Sie von Ihren Füßen ausgehend den ganzen Körper. Sie können dabei auch die Augen schließen.

Übung 3: Atemwahrnehmung

Sie sitzen locker und aufrecht. Legen Sie Ihre Hände auf die Bauchdecke und spüren Sie Ihren frei fließenden Atem.

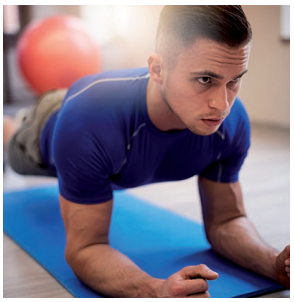
Atmen Sie ca. 5x tief in den Bauch ein, ohne in Atemnot zu kommen. Danach wieder normal atmen.

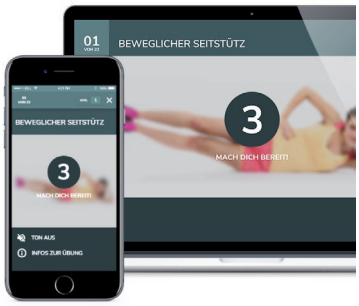


Übung 4: Gedanken zur mentalen Stärke

Ihre Gedanken erzeugen Gefühle. Diese wiederum lösen im Körper spürbare Reaktionen aus. Denken Sie im Alltag bewusst Sätze wie

- „Ich schaffe das.“
- „Das ist jetzt so, ich mache das Beste daraus.“
- „Ich bin gut, ich muss nicht perfekt sein.“
- „Ich kenne Personen, die mir helfen.“





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.

BKK Gesundheitswoche im Büro: Tag 2

„Das bewegte Büro“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / **Di** / Mi / Do / Fr / Sa

Am ersten Tag haben Sie Ihre Wahrnehmung von Körper und Geist verbessert. Heute erleben Sie die wohltuende Wirkung des dynamischen Bewegungsverhaltens im Büro.

Jeder Haltungswechsel und jede Bewegung sind gut für Ihre Gesundheit und Ihren Rücken. Mit diesen Ideen wird Ihr Büro ganz einfach zu einem so genannten bewegten Büro.

Übung 1: Wechsel der Sitzhaltung

Wechseln Sie möglichst oft Ihre Sitzhaltung. Neigen Sie Ihren Oberkörper mal nach hinten, mal nach vorne oder sitzen Sie aufrecht.

Übung 2: Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

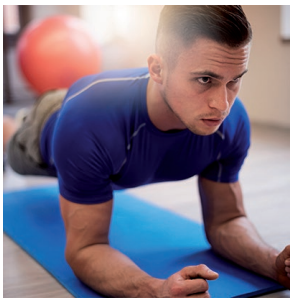
Wechseln Sie möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.

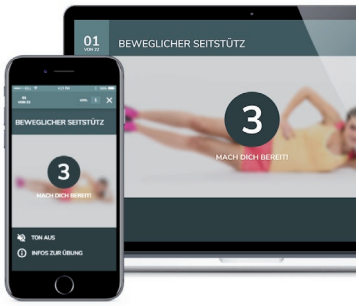
Übung 3: Bürospaziergang und Treppensteigen

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um ein paar Schritte zu gehen. Besonders wertvoll ist das Treppensteigen.

Übung 4: Hängenlassen

Strecken Sie Ihren Oberkörper zwischendurch mal nach hinten oder lassen Sie ihn nach vorne hängen – so, wie es angenehm für Sie ist.





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.

BKK Gesundheitswoche im Büro: Tag 3

„Miniübungen fürs Büro“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / **Mi** / Do / Fr / Sa

Sicherlich kennen Sie diese Situation im Büro: Sie haben das Bedürfnis, sich zu bewegen, aber möchten die Übungen nicht vor den anderen machen.

In diesem Fall helfen sehr wirksame Miniübungen, die Sie fast unbemerkt durchführen können.

Übung 1: Fußgymnastik

Heben Sie im Wechsel beide Fersen und Fußspitzen an. Danach heben Sie gleichzeitig im Wechsel eine Ferse und eine Fußspitze an. Ca. 10 x.

Übung 2: Beckenschaukel

Bewegen Sie Ihr Becken langsam nach hinten und vorn. Danach führen Sie Ihr Becken sanft nach rechts und links.

Jeweils 10 x.

Übung 3: Tanzende Schultern

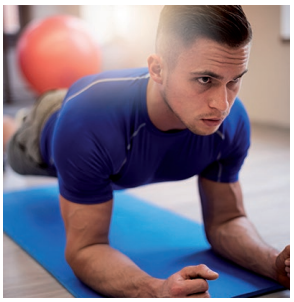
Ziehen Sie beide Schultern in Richtung Ohren und danach wieder nach unten.

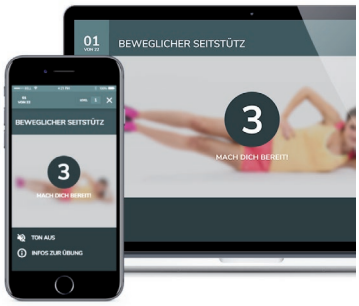
Dann wechseln Sie: Eine Schulter geht hoch, die andere gleichzeitig nach unten. Bewegen Sie zum Schluss beide Schultern abwechselnd nach vorn und nach hinten. Jede Bewegung ca. 5 x.

Übung 4: Bewegungsspiel mit dem Kopf

Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach vorn und nach hinten. Danach neigen Sie Ihren Kopf seitlich nach links und nach rechts. Drehen Sie abschließend Ihren Kopf nach rechts und nach links.

Jede Bewegung ca. 5 x.





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.

BKK Gesundheitswoche im Büro: Tag 4

„Entspannung für die Augen“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / Mi / **Do** / Fr / Sa

Lange Bildschirmarbeit ermüdet Ihre Augen. Die Folge: Sehbeschwerden, Nacken- oder Kopfschmerzen.

Einfache Seh- und Entspannungsübungen schaffen Abwechslung für die kleinen Augenmuskeln. Führen Sie die Übungen behutsam durch. Lassen Sie die Übungen aus, die Ihre Augen unangenehm anstrengen.

Übung 1: Abschirmen

Setzen Sie sich entspannt hin. Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch oder auf Ihre Knie. Reiben Sie Ihre Handflächen gegeneinander, bis diese warm sind. Bedecken Sie dann Ihre Augen mit den Handflächen, sodass Ihre Finger sich auf der Stirn überkreuzen und die Handballen auf den Wangenknochen aufliegen. Ca. 60 sec.

Übung 2: Kopfmassage zur Entspannung

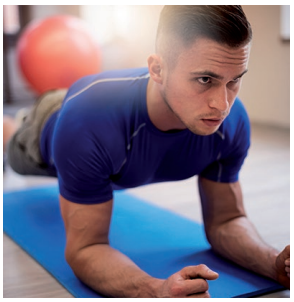
Klopfen Sie sanft mit Ihren Fingerkuppen rings um die Augen, auf den Knochenrand der Augenhöhle, zwischen den Augen sowie seitlich auf die Schläfen. Ca. 60 sec.

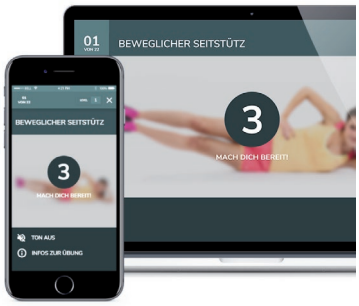
Übung 3: Ziehharmonika. Erweitern des Blickfeldes

Halten Sie beide Arme auf Augenhöhe vor Ihrem Körper. Die Daumen zeigen nach oben. Bewegen Sie langsam beide Arme so weit nach außen, bis die Daumen aus dem Gesichtsfeld verschwinden. Spielen Sie mit den Daumen in diesem Bereich, indem Sie die Arme leicht vor und zurück bewegen. Versuchen Sie, beide Daumen gleichzeitig zu sehen. Ca. 60 sec.

Übung 4: Blickstafette. Verbessern der Nah-Fern-Einstellung

Wählen Sie ca. fünf Objekte, die sich auf einer Blicklinie vor Ihnen befinden. Das vorderste Objekt ist ein Stift. Bedecken Sie ein Auge. Gehen Sie mit dem offenen Auge von Objekt zu Objekt. Wechseln Sie mehrmals Hand und Auge. Gehen Sie zum Schluss mit beiden Augen von Objekt zu Objekt.





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.

BKK Gesundheitswoche im Büro: Tag 5

„Bürogymnastik und Fitness“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / Mi / Do / **Fr** / Sa

Heute zeigen wir Ihnen Übungen für die Pause, mit denen Sie sich etwas austoben können.

Diese Übungen zielen auf die Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln.

Übung 1: Seitendehnung

Falten Sie Ihre Hände und strecken Sie die Arme nach oben über den Kopf. Neigen Sie langsam Ihren Oberkörper ca. 20 sec. zur Seite. 2 x pro Seite.

Übung 2: Lockerung Schultern

Die Arme sind gebeugt (90 Grad). Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach hinten.

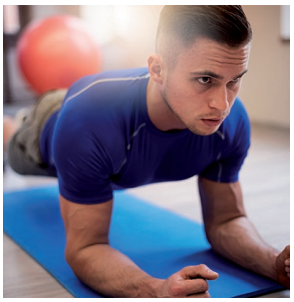
Spreizen Sie die Finger und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn. Bewegen Sie in dieser Position Ihre Arme rhythmisch sanft vor und zurück. Ca. 20 sec.

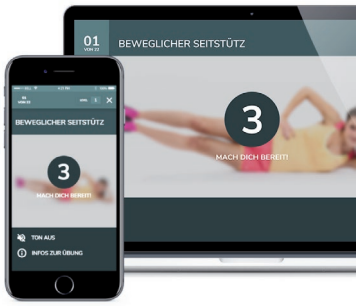
Übung 3: Rücken- und Bauchdehnung

Lassen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne auf Ihre Oberschenkel sinken. Danach strecken Sie Arme und Oberkörper nach hinten. Ca. 2 x 20 sec. pro Dehnung.

Übung 4: Dehnung Oberkörper

Strecken Sie einen Arm auf Schulterhöhe langsam nach hinten. Schauen Sie dabei zur Handfläche. Ca. 20 sec. pro Dehnung, 2 x pro Seite.





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.

BKK Gesundheitswoche für Zuhause: Tag 6

„Übungen zum Lockern von Schultern, Nacken und Händen“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / Mi / Do / Fr / **Sa**

Sie hatten eine arbeitsreiche und anstrengende Woche im Büro und wollen entspannt ins Wochenende starten. Die folgenden Übungen helfen Ihnen, Verspannungen in den Schultern, im Nacken und in den Händen zu lösen.

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes und erholsames Wochenende. Und hoffen, dass Ihnen die Übungen im Laufe der vergangenen Tage gut getan haben. Bleiben Sie dran, denn jede Bewegung tut Körper und Geist gut!

Übung 1: Schulterkreisen

Legen Sie beide Hände auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellenbogen nach vorn und nach hinten oder führen Sie mit den Schultern „Rückwärtspaddeln“ durch. Ca. 10 x in jede Bewegungsrichtung.

Übung 2: Heben des Brustkorbs

Überkreuzen Sie vor Ihrer Brust die Arme und legen Sie die Hände Richtung Schulterblätter.

Strecken Sie danach beide Arme zur Seite, ziehen Sie Ihre Schultern leicht nach unten und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule. Schieben Sie gleichzeitig den Hinterkopf senkrecht nach oben. Ca. 5 x.

Übung 3: Dehnung der Unterarme

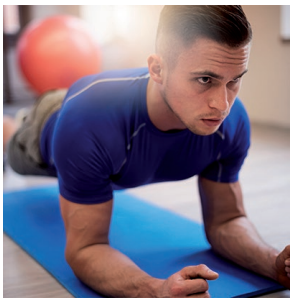
Strecken Sie einen Arm nach vorn, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Nehmen Sie die andere Hand unterstützend dazu.

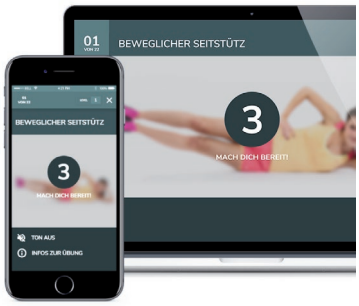
Drehen Sie danach den Handballen der helfenden Hand nach unten bzw. außen in Richtung Unterarm.

Halten Sie die Dehnung jeweils ca. 15 sec.

Übung 4: Kopfpendeln

Senken Sie Ihr Kinn und pendeln Sie sanft den Kopf im Halbkreis nach links und rechts. Schauen Sie dabei über Ihre Schulter nach hinten. Ca. 10 x.





Weitere Übungen für Sie zu Hause mit Ihrem BKK Online-Fitnesscoach auf der Startseite unter: **www.bkkdb.de**

Bei evtl. gesundheitlichen Fragen oder Einschränkungen wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.