

Rückenübungen für den Arbeitsplatz

In dieser Reihe geben wir Ihnen gemeinsam mit Alumnus Hans-Dieter Kempf, Gründer der Karlsruher Rückenschule, einfache und wirkungsvolle Übungen an die Hand, mit denen Sie den Stoffwechsel in der verspannten Muskulatur fördern können. Die Übungen gehen schnell und können direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden. Jeden Monat werden Sie einen KIT-Mitarbeiter kennenlernen, der Ihnen die Übungen zeigt.



Markus Breig, Fotograf am KIT

Das Rücken-„Model“ dieser Newsletter-Ausgabe ist Markus Breig, der 1992 als Fotograf am ehemaligen Forschungszentrum Karlsruhe (FZK) begann. Heute arbeitet er in der Fotostelle des Service Bereichs der Abteilung Presse, Kommunikation und Marketing am KIT. Im Jahr 2009 hat er im Auftrag des FZK, seit 1.10.2009 des KIT, knapp 9.000 Bilder geschossen. Markus Breig war auch unser Fotograf beim diesjährigen Alumnitreffen. Am Samstag begleitete er die Ehemaligen den ganzen Tag auf dem Campus und dokumentierte das Mittagessen beim Business-Etikette Seminar. Die Bilder finden Sie im Rückblick in dieser Ausgabe.

Auch privat ist Markus Breig leidenschaftlicher Fotograf. Zu finden sind seine Arbeiten unter www.breig-fotografie.de.

ÜBUNG 5

Dehnung der hinteren kurzen Nackenmuskulatur

Zur sanften Dehnung der hinteren kurzen Nackenmuskulatur ziehen Sie das Kinn heran, bis Sie eine sanfte Dehnung der kurzen Nackenmuskeln spüren. Um die Dehnung zu verstärken, schieben Sie mit den Fingern der linken Hand das Kinn noch etwas mehr heran und mit der anderen Hand ziehen Sie den Kopf nach vorne und nach oben.

ÜBUNG 6



Übung 6

Lockerung des Schultergürtels

Zur Förderung des Stoffwechsels in der Schulter-Nacken-Partie heben und senken Sie abwechselnd etwa fünf Mal Ihre Schultern.

Danach legen Sie Ihre Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellbogen ebenfalls fünf Mal große Kreise vorwärts und rückwärts.

ÜBUNG 7

