

## 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 neue Übungen zeigt.

Die folgenden zwei Übungen sollen die Bereiche des Beckens und der Sprunggelenke mobilisieren und dort zu einer Stoffwechselförderung führen. Gerade bei Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich kann eine behutsame Mobilisation der Lendenwirbelsäule durch Beckenbewegungen, gekoppelt mit Wärmeanwendung, z.B. Wärmekissen oder Kirschkernsäckchen die Durchblutung anregen und die Entspannung der verhärteten Muskeln verbessern.



### Übung 7

#### Mobilisation des Beckenbereichs

Heben Sie im Sitzen oder im Stehen das Becken im Wechsel rechts und links hoch.

Lassen Sie das Becken locker auf der Sitzfläche oder im Stehen kreisen.

### Übung 8

#### Mobilisation Sprunggelenke und Durchblutungsförderung

- Aktivieren Sie Ihre Venenpumpe in dem Sie im Sitzen die Zehen mehrmals nach oben ziehen oder sich im Stehen auf mehrmals auf die Zehen stellen.
- Stellen Sie den Fuß auf einen Tennisball und massieren Sie sich die Fußsohlen.



#### Caroline Mattingley-Scott, Fundraiserin am KIT

Das Rücken-„Model“ dieser Newsletter-Ausgabe ist Caroline Mattingley-Scott, seit 15. August 2005 Leiterin der heutigen Stabsabteilung Relationship Management am KIT. Insbesondere ist sie hier zuständig für das Fundraising. Am Tag des fünfjährigen Jubiläums der Abteilung verlässt sie das KIT und wechselt in ihrer Eigenschaft als Fundraiserin an die Stiftungsuniversität Frankfurt.