



<http://uhh.de/gesundheitsmanagement>



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN DER UHH

MIT BESTEN EMPFEHLUNGEN DER STABSSTELLE GESUNDHEITSMANAGEMENT

Sie möchten noch mehr über Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) oder Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) an der Universität Hamburg erfahren?

Besuchen Sie uns im KUS-Portal!

Dort finden Sie unter der Rubrik GESUNDHEIT weitere Informationen und Anregungen für Ihr Wohlbefinden sowie Hinweise zu aktuellen Veranstaltungen und Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

KONTAKT UND ANSPRECHPARTNER

STABSSTELLE GESUNDHEITSMANAGEMENT

Universität Hamburg
Welckerstraße 8
20354 Hamburg

ERIK BOTHMANN

Tel. 040 42838-7783
erik.bothman@verw.uni-hamburg.de

BIRGITTA BÜSCH

Tel. 040-42838-4418
birgitta.buesch@verw.uni-hamburg.de



ENTSPANNUNG UND MASSAGE

MIT DEM UHH-IGELBALL



KURZ MAL ZWISCHENDURCH

LOCKERT GEWEBE UND MUSKELN UND FÖRdert DIE DURCHBLUTUNG

Die Massage mit einem Igelball können Sie am ganzen Körper, ohne sich auszuziehen – auch bequem während einer kurzen Arbeitspause – anwenden. Bewegen Sie den Ball dafür langsam, in kleinen kreisenden Bewegungen über die entsprechenden Körperstellen oder Muskelpartien. Beginnen Sie mit einem geringen Druck und verstärken Sie diesen langsam, um auch tiefer liegendes Gewebe oder Muskelpartien zu erreichen. Üben Sie den Druck nur so stark aus, wie es für Sie selbst angenehm ist. Nehmen Sie am Ende der Übung den Druck aus der Bewegung wieder heraus.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DIE HÄNDE

Wenn Sie viel am Computer und mit der Computermaus arbeiten, können Sie verschiedene Übungen durchführen, um die Hände zu entspannen und die Muskulatur zu dehnen und somit beweglich zu halten.

ALLGEMEINER HINWEIS:

Achten Sie bei allen Übungen auf ihr Wohlbefinden. Führen Sie die Übung nicht aus, wenn Sie Ihnen Schmerzen bereitet. Leiden Sie an gesundheitlichen Beschwerden oder Vorerkrankungen, halten Sie vor der Ausführung der Übung Rücksprache mit einem Arzt.

IGELBALL ZWISCHEN DEN HÄNDEN KREISEN

Nehmen Sie den Igelball zwischen beide Hände und kreisen Sie ihn in langsamen Bewegungen. Probieren Sie die Übung mit verschiedenen Druckstärken. Spüren Sie, wie sich ein angenehmes Gefühl in Ihren Händen ausbreitet?

IGELBALL IN DER FAUST EINSCHLIESSEN

Legen Sie den Igelball auf eine Handfläche. Umschließen Sie den Ball mit Ihren Fingern und pressen Sie ihn kurz zusammen. Öffnen Sie danach die Faust, strecken und entspannen Sie Ihre Finger. Wiederholen Sie die Übung einige Male und wechseln Sie danach die Hand.

IGELBALL HIN- UND HERWERFEN

Werfen Sie den Igelball zwischen beiden Händen hin und her. Hierdurch können Sie Ihre Hände oder Ihren Handbereich entspannen und die Unterarmmuskulatur lockern.

ENTSPANNUNG FÜR DIE FÜSSE

Rollen Sie den Ball mit dem Fuß (ohne Schuhe) über den Boden. Spüren Sie die angenehme Wirkung?

LOCKERUNG DER SCHULTERMUSKULATUR

Nehmen Sie den Igelball zwischen beide Handflächen und führen Sie Ihre Arme über dem Kopf zusammen. Rollen Sie den Ball zwischen den Händen über dem Kopf hin und her. Ihre Schultern bewegen sich dabei auf und ab. Sie können Ihre Arme während der Übung auch nach vorn, senkrecht vor den Körper führen, dort die Bewegung ausführen und dann wieder über den Kopf zurückbewegen. Durch einige Wiederholungen kann so die Schulterpartie gelockert werden.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

Um Ihren Rücken zu erreichen, können Sie den Ball zwischen diesen und eine Wand drücken und die Massage durch Auf- und Abbewegungen des Körpers durchführen. Achten Sie darauf, nicht direkt auf der Wirbelsäule oder den Schulterblättern zu massieren. Die Massage am Rücken lässt sich auch sehr gut zu zweit durchführen.

Quelle: In Anlehnung an: <https://bgfzumitmachen.wordpress.com/2012/01/24/igelball-massage/>