

Mein Weg



zu beschwerdefreien

AUGEN

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen bei müden und trockenen Augen, Kurzsichtigkeit, Überbeanspruchung der Augen und Halswirbelsäule sowie gegen Kopfschmerzen.

Die tägliche Arbeit am PC ist nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Augen sehr anstrengend. Während einer 8-stündigen Computerarbeit tätigen unsere Augen bis zu 30.000 Blickbewegungen. Leider vergessen wir bei dieser einseitigen Tätigkeit, unseren Augen auch etwas Erholung zu gönnen.

Bei regelmäßiger Durchführung helfen diese Übungen dabei, Ihre Knie zu entlasten, indem deren muskuläre Stabilität trainiert wird.

Für einen langfristigen Effekt sollten Sie diese Übungen fest in Ihren Alltag oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität! Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie die Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und auf Basis langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!



Die meiste Zeit Ihres Arbeitsalltags starren Ihre Augen auf einen Bildschirm. Somit verlieren unsere Augen die Fähigkeit, sich auf verschiedene Distanzen einzustellen. Mit dieser Übung trainieren Sie die Augenmuskeln, indem Sie einen Stift auf verschiedene Abstände fokussieren.

Nehmen Sie einen neutralen Stand ein und halten einen Stift im Abstand von ca. 40-50 cm auf Höhe der Nasenwurzel vor sich. Führen Sie nun den Stift langsam zur Nase und verfolgen ihn dabei mit beiden Augen, bis das Bild unscharf wird.

Anschließend wird der Stift wieder langsam zurück in die Ausgangsposition geführt. Wenn Sie merken, dass ein Auge schneller ermüdet oder Schwierigkeiten hat den Stift zu fokussieren, können Sie das bessere Auge mit Ihrer Hand verdecken, um so isoliert Ihr schwächeres Auge zu trainieren. Zusätzlich können Sie dabei den Stift in einer Art Dreiecksbewegung führen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang 3-5 Mal.



Übung 2: Augensprünge

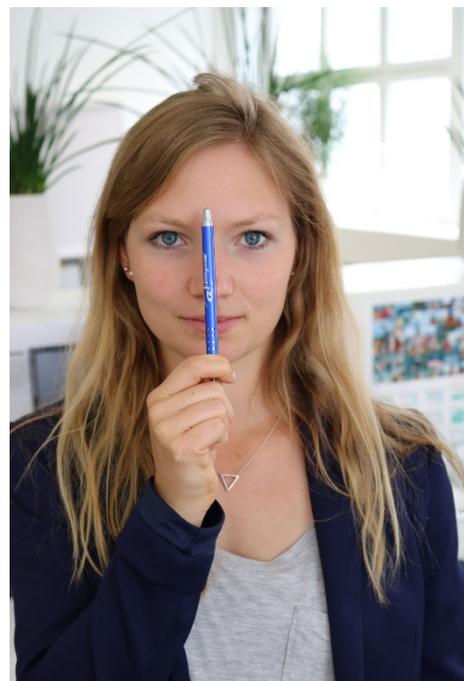


Das Training der Blickwechselsprünge stärkt ebenfalls Ihre Augenmuskulatur und schult zusätzliches das räumliche Sehen und die Orientierungsfähigkeit.

Halten Sie den Stift direkt vor Ihrer Nase und fokussieren Sie ihn starr mit beiden Augen. Richten Sie anschließend Ihren Blick in die Ferne auf einen Punkt.

Jede Position halten sie für etwa 2 Sekunden, bis Sie den Stift oder Punkt scharf sehen. Erst dann wechseln Sie wieder den Blick.

Wiederholen Sie den Vorgang 3-5 Mal.



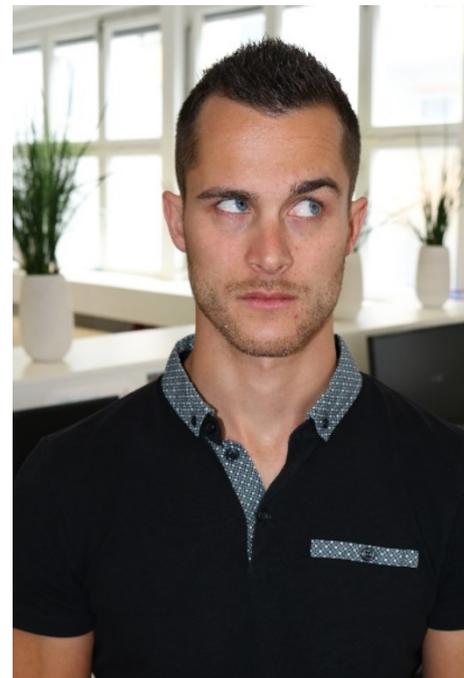
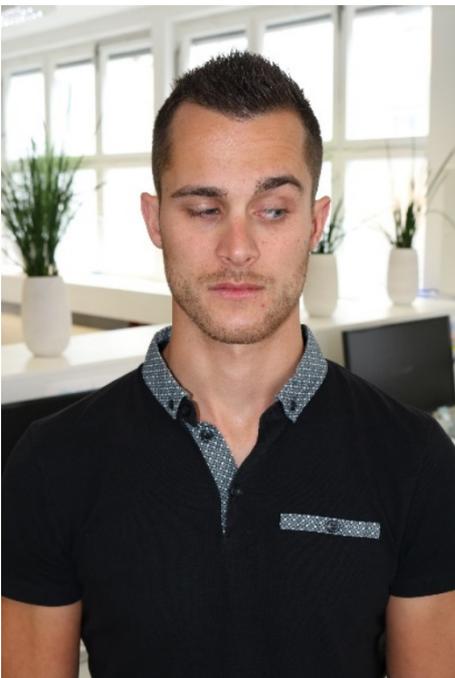
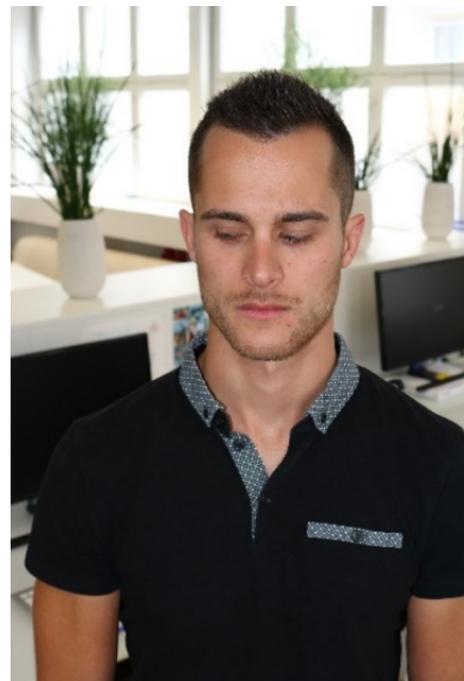
Übung 3: Augenkreisen



Diese Übung dient dazu, die willkürliche Ansteuerung Ihrer Augen zu trainieren.

Bewegen Sie Ihre Augen soweit Sie können zuerst nach rechts oben, dann nach unten, weiter nach links unten und anschließend nach links oben. Nutzen Sie dabei möglichst Ihr gesamtes Sehfeld.

Führen Sie diese Kreisbewegung konzentriert und langsam etwa 5-10 Mal aus.

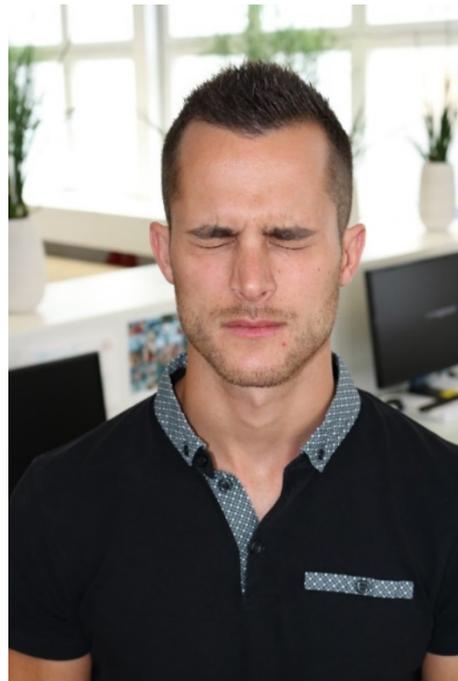
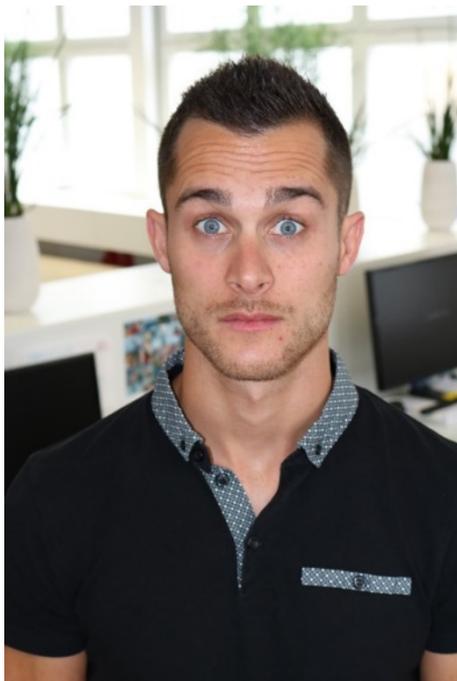




Das kräftige Blinzeln stärkt ebenfalls die Augenmuskulatur und regt die Produktion von Tränenflüssigkeit an. Diese Flüssigkeit bildet einen Feuchtigkeitsfilm, der die Bindehaut des Auges mit Nährstoffen versorgt und somit vor Austrocknung und Infektionen schützt.

Kneifen Sie die Augen kräftig zusammen und reißen Sie diese anschließend maximal auf. Wiederholen Sie diesen Vorgang so schnell wie möglich. Achten Sie aber dennoch auf eine kontrollierte Ausführung.

Führen Sie diese Übung etwa 30-40 Sekunden lang durch.



Übung 5: Augenentspannung



Diese Übung eignet sich hervorragend zur Entspannung Ihrer Augenmuskulatur und hat insgesamt eine stimulierende Wirkung auf Ihr Nervensystem. Sie können diese Übung außerdem nach jeder aktivierenden Übung der Augenmuskulatur anwenden, um die Regenerationszeit zu verkürzen.

Reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander, um Wärme zu erzeugen.

Legen Sie anschließend die aufgewärmten Handballen mit wenig Druck auf die geschlossenen Augen. Verweilen Sie in dieser Position 30-60 Sekunden.

Achten Sie dabei vor allem auf eine langsame und gleichmäßige Atmung, um den entspannenden Effekt zu verstärken.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Augen-, Kopf- oder auch Nackenbeschwerden in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

Um langfristig Ihre Symptome zu verbessern empfehlen wir, an den Ursachen zu arbeiten. Die in diesem Trainingsplan gezeigten Übungen können einen wertvollen Beitrag dazu leisten.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



(1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

(2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürftiger schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Auf eigene Verantwortung

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.