

## Übungen mit dem Anti-Stressball



Es ist einfach oft angenehm, den Anti-Stressball zu kneten und zu drücken, um Stress oder auch mal Ärger abzubauen. Außerdem stärkt es die Muskulatur und regt die Durchblutung an.

Sie können mit dem Anti-Stressball noch einige weitere Übungen machen:

### 1. Für müde Finger vom vielen Tippen oder Maus-Bedienen

Nehmen Sie den Ball zuerst in eine Hand.

„Kneten“ Sie den Ball, indem Sie mit jedem Finger einzeln, beim Daumen beginnend, Druck ausüben.

Tun Sie dies dann in der anderen Reihenfolge, also beim kleinen Finger beginnend.

Nun das Ganze nochmal mit der anderen Hand.

### 2. Für müde Schultern und Nackenmuskeln

Geben Sie den Ball von einer Hand in die andere – zuerst vor dem Körper, dann hinter dem Körper, sodass sich eine Kreisbewegung um Ihren Körper herum ergibt.

Also ganz genau: vor dem Körper von der rechten in die linke Hand, dann die linke Hand hinter den Körper führen und im Rücken dann von der linken Hand wieder in die rechte Hand und diese nach vorne führen.

Machen Sie dann diese Übung auch noch in die andere Richtung.

### 3. Übung zum Zentrieren

Strecken Sie beide Hände vor sich nach vorne aus, die Handflächen zeigen nach oben. In Ihrer rechten Hand ruht der Ball. Sie schließen die Augen und lassen den Ball nun von einer Hand in die andere gleiten. Mit der Zeit werden Sie Geschick darin entwickeln, die Hände immer ein wenig weiter auseinander zu geben. Die Freude ist immer groß, wenn es einige Male gelingt.

Machen Sie diese Übung auch mal hinter Ihrem Rücken.

### 4. Ihre Geschicklichkeit ist nun gefragt

Sie werfen den Ball mit einer Hand leicht nach oben, fangen ihn dann wieder auf. Steigern Sie die Höhe Ihres Wurfs nach Lust und Laune.

Wechseln Sie nach dreimaligem Werfen die Hand.

### 5. Partner-Massieren

Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie Ihre Arme auf den Tisch und legen Ihren Kopf darauf. Atmen Sie einmal tief durch. Nun massiert Ihr/e Arbeitskolleg\*in Ihren Rücken: den Ball mit langsam kreisenden Bewegungen den Rücken rauf und runter führen.