

Fit im Büro mit 10 Übungen – leicht, effektiv und schnell

Wir alle wissen wie sich verspannte Muskeln anfühlen – es schmerzt im Rücken , spannt in den Schultern, zieht in Händen und Armen, der Kopf tut weh. Aber was kann man dagegen tun, wenn man am Schreibtisch fest sitzt ?

Hier finden Sie einfache Übungen die Sie ohne großen Aufwand in Ihren Tagesablauf einbauen können. Bewegen Sie sich so viel wie möglich, sitzen Sie dynamisch und stehen Sie öfter auf.

Sollten Ihre Kollegen Sie belächeln fordern Sie sie auf mitzumachen, sie werden spüren wie gut es tut, denn es verbessert sich die Beweglichkeit, die Durchblutung, die Sauerstoffversorgung und der Stoffwechsel wird angeregt.

... für den Oberkörper



„Strecken“

- Räkeln und strecken Sie sich, so oft Sie das Bedürfnis danach verspüren
- Dabei tief einatmen oder gähnen

Wirkung: Entlastung der Wirbelsäule (= WS), Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur, vertiefte Atmung



„Beckenrollen“

- Auf den vorderen Bereich des Stuhles setzen
- Hände auf Brustbein und Bauch
- Aufrichten, Becken rollt nach vorne dabei tief einatmen (Hände entfernen sich von einander)
- Rücken runden – Becken rollt nach hinten, dabei ausatmen (Hände nähern sich)
- 10x wiederholen

Wirkung: Bewegung der WS, Training Rücken und Bauch, Bewegung für die inneren Organe, vertiefte Atmung



„Dreh-Dehnen“

- Hand greift an die Außenseite des gegenüberliegenden Knies
- Blick geht über die Schulter nach hinten
- Der andere Arm dreht nach außen
- Tief ein- und ausatmen
- Bis 10 zählen, wechseln, 3x pro Seite

Wirkung: Dehnung und Training Rumpf, Arme, Beine



„Überkreuzen“

- Hand drückt gegen gegenüberliegende Knieinnenseite
- Bein ist abgehoben Zehen hochziehen und gehalten
- Bis 10 zählen, wechseln, 3x pro Seite

Wirkung: Training Bauch, Beine, Arme

...für Schulter und Nacken



„Schulterkreisen“

- Im Stehen oder Sitzen
- Rücken ist aufrecht
- Rückwärtskreisen
- Mindestens 30 x , 2-3 Wiederholungen

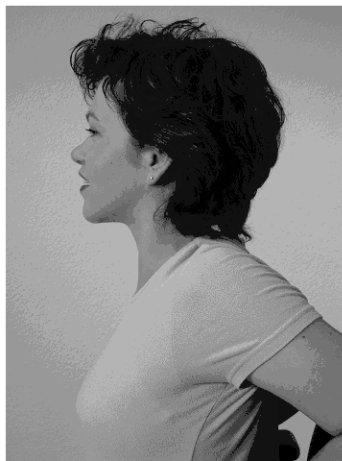
Wirkung: Bewegung und Training des Schultergürtels



„Nackendehnen“

- Kopf so weit wie es geht zur Seite neigen
- Hand greift so weit wie möglich unter die Sitzfläche
- - es sollte leicht ziehen !
- Bis 10 zählen, wechseln, 3x pro Seite

Wirkung: Dehnung Schulter/Nackermuskulatur



„Zwangsjacke abstreifen“

- Schultern zu den Ohren hochziehen
- Brustbein nach vorne oben schieben – Schultern bleiben oben und gehen zurück
- Schultern gehen nach hinten unten, das Brustbein bleibt vorne
- Langsam und bewusst im Atemrhythmus durchführen, 3x wiederholen

Wirkung: Bewegung Schulter/Nacken, Aufrichtung Brustwirbelsäule, vertiefte Atmung

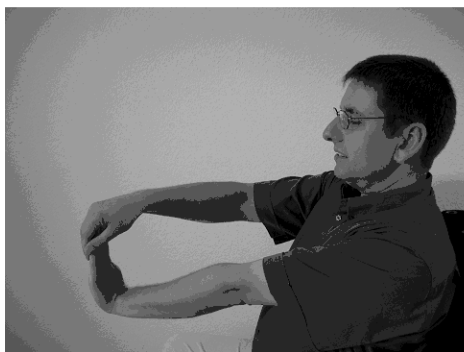
...für Hände und Arme



„Gegen Mausarm & Co.“

- Auf dem vorderen Bereich des Stuhles aufrecht sitzen
- Handrücken auf die Sitzflächen legen
- Ellbogen langsam strecken
- - es sollte leicht ziehen !
- Bis 10 zählen , wechseln , 3x pro Seite
- Zum Schluss ausschütteln

Wirkung: Dehnung der Fingerstecker



„Gegen Mausarm & Co.“ die II.

- Aufrecht sitzen
- Die Hand an den Fingern nach hinten ziehen
- Ellebogen strecken
- - es sollte leicht ziehen !
- Bis 10 zählen , wechseln , 3x pro Seite
- Zum Schluss ausschütteln

Wirkung: Dehnung der Fingerbeuger

...für Rücken, Beine und Seele



„Entspannung“

- Sitzfläche des Stuhles niedrig stellen
- Auf eine weiche Unterlage legen
- Unterschenkel im rechten Winkel auf der Sitzfläche ablegen
- Augen schließen und entspannen
- 10-15 Min. z.B. in der Pause

Wirkung: Entspannend , entlastet die WS, vor allem die LWS und die Beine