

Gymnastik im Büro: Übungen am Arbeitsplatz

Autorin: Ulla Wittig-Goetz

Ein ergonomischer Bürostuhl ist wichtig. Dennoch: wenn Sie den ganzen Tag sitzen, muss Ihr Körper in erheblichem Umfang statische Haltearbeit verrichten. Diese einseitige körperliche [Belastung](#) führt zu vorzeitigem Ermüden und zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Um sie zu verringern, kommt es einerseits auf Richtiges Sitzen an. Wichtig sind andererseits aber auch, gerade bei längerem Sitzen, Belastungswechsel und Entspannung durch Gymnastikübungen - am Arbeitsplatz.

Die folgenden Übungen stellen wir Ihnen mit Unterstützung der [Verwaltungs-Berufsgenossenschaft](#) vor. **Bei allen folgenden Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.**

1. Übungen für die Halswirbelsäule

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



Kopf nach rechts
drehen und das
Kinn anheben
- einatmen



Kopf geradeaus
und nach
vornebeugen
- ausatmen



Kopf nach links
drehen und das
Kinn anheben
- einatmen

2. Übungen für den Schultergürtel

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



Schultern
kreisförmig
bewegen

Schultern nach
vorne nehmen,
Schultern anheben
und nach hinten bewegen - einatmen

Schultern fallen lassen
- ausatmen

3. Übungen für den Schultergürtel/Brustwirbelsäule

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkeln legen:



rechte Schulter
bis zum Ohr anheben - dabei
einatmen

Schultern wieder
in
Ausgangsposition
bringen - dabei
ausatmen

linke Schulter bis zum Ohr anheben -
dabei einatmen Schulter wieder in
Ausgangsposition bringen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen:



Schultern nach
vorne führen,
dabei die Daumen
nach innen -
ausatmen



Schultern nach hinten drehen
und die Daumen dabei nach außen drehen -
einatmen



Schultern nach
vorne führen,
dabei die Daumen
nach innen -
ausatmen

4. Übungen für die Lendenwirbelsäule

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Sitzen Sie gerade auf dem Stuhl:



Händer hinter
dem Rücken
übereinander legen
(Ausgangsposition)



Hände durch Anspannung der Bauch- und
Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne
drücken - dabei ausatmen



Muskeln
entspannen und
den Druck
lösen - dabei
einatmen
zurück in die
Ausgangsposition

5. Übungen für die Beine

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Sie rutschen auf der Sitzfläche etwas nach vorne:



Rechtes Bein mit
angezogener
Fußspitze vom
Boden lösen und
1 bis 5 Sekunden halten
Rechtes Bein absetzen

Linkes Bein mit angezogener
Fußspitze vom
Boden lösen und
1 bis 5 Sekunden halten
Linkes Bein
absetzen

Rechtes Bein mit angezogener
Fußspitze vom
Boden lösen und
1 bis 5 Sekunden halten
Rechtes Bein absetzen

6. Übungen für die Arme/Hände/Finger

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Die Arme lang nach vorne strecken:



Finger weit
auseinander
spreitzen

Hände zu einer
Faust schließen
Arme wechseln
die Postion

Finger weit auseinander spreitzen
Hände zu
einer Faust
schließen

Die Arme entspannt nach vorne hängen lassen:



Arme und Finger
gestreckt
Daumen zeigen
nach innen



Arme drehen bis
die Daumen nach vorne zeigen



Arme weiterdrehen
Daumen zeigen
nach außen

Zum Ende des Übungsprogramms Arme locker ausschütteln.