

VBG-Info

Gymnastik im Büro

Fit durch den Tag

Und so wird's gemacht:

Bei allen folgenden Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – dabei einatmen



- Kopf geradeaus und nach vorne beugen – dabei ausatmen



- Kinn anheben, Kopf nach links drehen – dabei einatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Halswirbelsäule

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 – dabei einatmen



- Schultern nach unten führen – dabei ausatmen

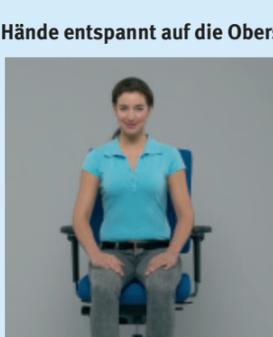
Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Schultergürtel

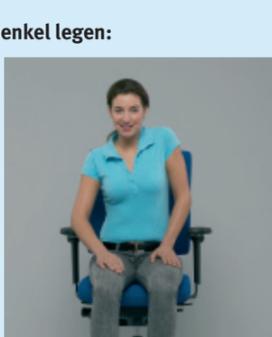
Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Rechte Schulter bis zum Ohr anheben – dabei einatmen



- Schulter wieder in die Ausgangsposition führen – dabei ausatmen



- Linke Schulter bis zum Ohr anheben – dabei einatmen
- Schulter wieder zurück in die Ausgangsposition führen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Schultergürtel/Brustwirbelsäule

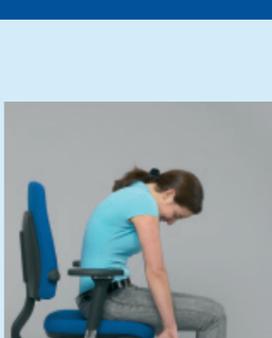
Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen:



- Schultern nach vorne führen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen



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



- Schultern nach vorne führen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen

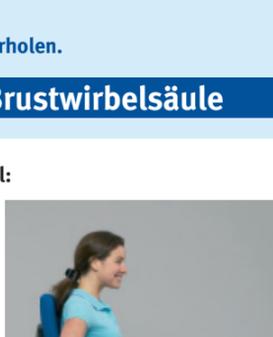
Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

Schultergürtel/Brustwirbelsäule

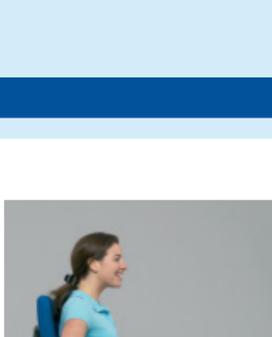
Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl:



- Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen (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

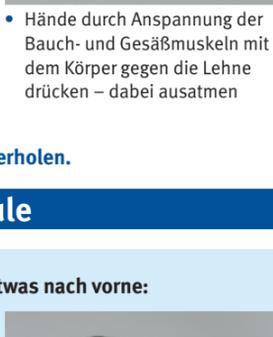
Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

Lendenwirbelsäule

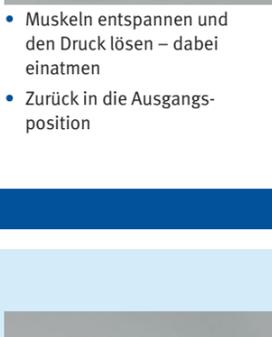
Sie rutschen auf der Sitzfläche etwas nach vorne:



- 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

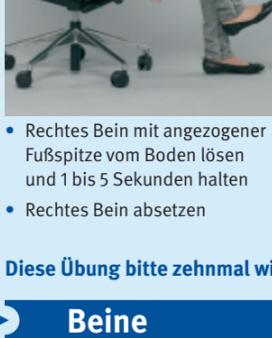


- Rechtes Bein mit angezogener Fußspitze vom Boden lösen und 1 bis 5 Sekunden halten
- Rechtes Bein absetzen

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

Beine

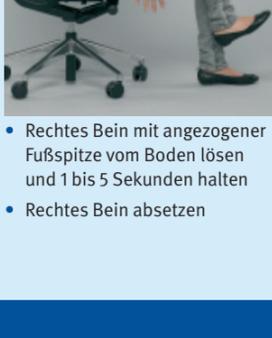
Die Arme lang nach vorne strecken:



- Finger weit auseinander spreizen



- Hände zu einer Faust schließen
- Arme wechseln die Position



- Finger weit auseinander spreizen
- Hände zu einer Faust schließen
- Arme wechseln erneut die Position

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

Arme/Hände/Finger

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.

Arme/Hände/Finger



Ein guter Stuhl allein reicht noch nicht aus.

Sitzen Sie richtig?

Sitzen Sie richtig.

→ Wer den ganzen Tag mit gleichbleibender Körperhaltung an seinem Schreibtisch sitzt, leistet in erheblichem Umfang statische Haltearbeit.

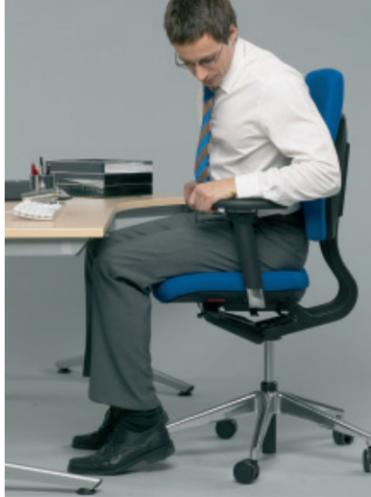
Die einseitige körperliche Belastung hat Folgen: verminderte Durchblutung, Ermüdung und geringere Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen, beachten Sie bitte Folgendes ...



Sitzfläche

Stellen Sie Ihre individuell richtige Sitzhöhe ein: nicht zu hoch – nicht zu niedrig.



Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Oberschenkel eine waagerechte Position einnehmen.

Sitzhöhe

Sitzen Sie richtig.

Die gesamte Sitzfläche bis zur Rückenlehne ausnutzen.



Sitzfläche

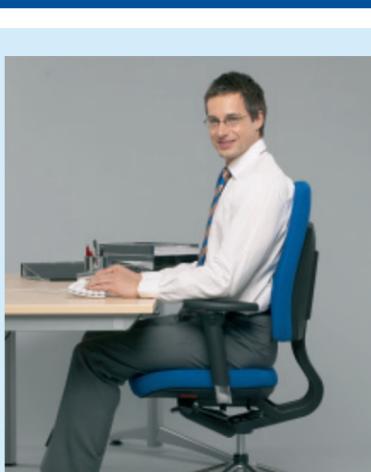
Sitzen Sie richtig.

Darauf achten, dass die Oberarme entspannt sind.



Oberarme

Ober- und Unterarme sollten einen Winkel von mehr als 90 Grad bilden.



Unter- & Oberarme

Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel größer als 90 Grad bilden und die Füße eine Aufstellfläche haben.



Unter- & Oberschenkel

Sitzen Sie richtig.

→ Wichtig ist auch das dynamische Sitzen, also die wechselnde Belastung der Wirbelsäule durch die Veränderung der Sitzhaltung:

- nach vorne geneigt
- gerade
- nach hinten geneigt

Herausgeber