



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 ...



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



Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Oberschenkel eine waagrechte 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



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4, 22297 Hamburg, Postanschrift: 22281 Hamburg
Artikelnummer: 34-09-4040-0, Version: 1.1/2010-12, Druck: 2011-08/Auflage: 25.000
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG. Der Bezug dieser Informations-
schrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.