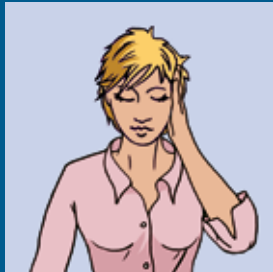


Fit im Büro

Übungsprogramm für Beschäftigte
an Büroarbeitsplätzen



Fit im Büro

Gymnastisches Übungsprogramm
für Beschäftigte an Büroarbeitsplätzen

Fit im Büro

Übungsprogramm
für Beschäftigte an Büroarbeitsplätzen



Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution BGHW

Prävention

www.bghw.de

Text: Petra Schäfer

Illustrationen: Bernhard Zerwann

Redaktion: Dr. Stefan Hoffmann

© BGHW. Alle Rechte vorbehalten

Bestell-Nr. B 8

4. Auflage 2010

Inhalt

Vorwort	7
Übung 1: Ihre Ausgangsstellung: Der aufrechte Sitz	8
Übung 2: Stuhl und Tisch richtig einstellen	10
Übung 3: Mobilisieren der Halswirbelsäule (I)	12
Übung 4: Mobilisieren der Halswirbelsäule (II)	14
Übung 5: Dehnen der seitlichen Nackenmuskulatur	16
Übung 6: Dehnen der Nackenmuskulatur	18
Übung 7: Kräftigen der Halsmuskulatur	20
Übung 8: Mobilisieren der Schulter (I)	22
Übung 9: Mobilisieren der Schulter (II)	24
Übung 10: Mobilisieren der Schulter (III)	26
Übung 11: Dehnen der Brustmuskulatur	28
Übung 12: Mobilisieren der Wirbelsäule	30
Übung 13: Kräftigen der Rückenmuskulatur	32
Übung 14: Kräftigen der Arm- und Rumpfmuskulatur	34
Übung 15: Kräftigen der Oberschenkelmuskulatur im Sitz	36
Übung 16: Durchblutung der Beine fördern	38
Übung 17: Dehnen der Wadenmuskulatur	40
Übung 18: Kräftigen der Wadenmuskulatur	42
Übung 19: Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur	44
Übung 20: Kräftigen der geraden Bauchmuskulatur	46
Übung 21: Kräftigen der schrägen Bauchmuskulatur	48
Übung 22: Kräftigen der Rückenmuskulatur	50

Vorwort

Verspannungen und Schmerzen im Rücken, im Nacken und an den Schultern – diese Beschwerden kennen sehr viele Beschäftigte im Büro. Kein Wunder, denn die moderne Datenverarbeitung bringt es mit sich, dass immer mehr Arbeitszeit vor dem Bildschirm sitzend verbracht wird. Einseitige Belastungen und Bewegungsmangel sind die Folge. Wer sich am Schreibtisch zwischendurch lockert und bewegt, arbeitet nicht nur entspannter, sondern beugt damit auch Beschwerden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates vor.

Die von der BGHW beauftragte Physiotherapeutin Petra Schäfer (Mannheim) hat für diesen Band Übungen ausgewählt und beschrieben, die Ihnen im Büro Ausgleich, Entspannung und Lockerung verschaffen. Die Übungen 1 bis 18 können Sie in den Pausen am Arbeitsplatz durchführen, die Übungen 19 bis 22 eignen sich eher für zu Hause.

Bitte beachten Sie beim Üben Folgendes: Wählen Sie Übungen aus, die Sie häufig und regelmäßig wiederholen, und die Ihnen auch gut tun. Führen Sie möglichst oft alle Übungen durch. Treten bei einer Übung Schmerzen auf, sollten Sie auf diese Übung verzichten. Überprüfen Sie immer wieder Ihre Haltung. Bewegen Sie sich darüber hinaus wo und wann immer es geht. Benutzen Sie zum Beispiel nicht den Aufzug, sondern die Treppe, und treiben Sie in Ihrer Freizeit Sport.

Die Präventions-Experten Ihrer BGHW wünschen Ihnen ein entspanntes Arbeiten!

Ihre Ausgangsstellung: Der aufrechte Sitz

Setzen Sie sich zum Üben am besten auf einen harten Hocker oder Stuhl. Stellen Sie im Sitzen die Beine etwa hüftbreit auseinander. Die Füße zeigen in Verlängerung der Oberschenkel leicht nach außen. Legen Sie die Hände auf das Becken. Kippen Sie das Becken leicht nach vorne, dann nach hinten. Spüren Sie dabei, wie Sie sich über die Sitzbeinhöcker bewegen. Die Sitzbeinhöcker können Sie ertasten, indem Sie die Hände zwischen Gesäß und Stuhl legen und das Becken bewegen. Versuchen Sie das Becken so nach vorne zu kippen, dass Sie leicht vor den Sitzbeinhöckern sitzen. Nun stellen Sie sich vor, Sie haben eine Medaille um den Hals hängen. Richten Sie sich vom Brustkorb so auf, dass jeder diese Medaille sehen kann. Heben Sie den Brustkorb nur leicht an, machen Sie keine übertriebene Bewegung. Zum Schluss ziehen Sie das Kinn etwas heran und stellen sich vor, Sie werden am Hinterkopf von einer Schnur zur Decke gezogen. Üben Sie diesen Wechsel von »krummer Haltung« und »aufrechter Haltung« am besten vor einem Spiegel. Nehmen Sie diese Haltung immer wieder ein. Es wird Ihnen nicht gleich dauerhaft gelingen, diese Haltung beizubehalten.



Stuhl und Tisch richtig einstellen

Die Stuhlhöhe sollte so eingestellt sein, dass mindestens ein Winkel von 90° zwischen Oberschenkel und Unterschenkel entsteht. Die Tischplatte sollte sich einige Zentimeter unter der Ellbogenhöhe befinden. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz, so dass der Rücken Kontakt zur Rückenlehne hat. Zwischen Kniekehle und Stuhlkante sollte jedoch noch ein wenig Platz sein. Eine leicht nach vorne geneigte Sitzfläche erleichtert das korrekte Sitzen.



Mobilisieren der Halswirbelsäule (I)

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Bewegen Sie den Kopf langsam nach links, so weit es möglich ist. Nach kurzem Stopp bewegen Sie den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Führen Sie die Bewegung langsam und ohne ruckartigen Richtungswechsel durch.
- Halten Sie den Kopf gerade.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel oder Schmerzen und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

je Seite
3 Wiederholungen



Mobilisieren der Halswirbelsäule (II)

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Schauen Sie zur Decke und bewegen Sie den Kopf dabei so weit es geht nach hinten. Nach einem kurzen Stopp in der Endstellung bewegen Sie den Kopf wieder nach vorne und schauen Sie an sich herunter. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Führen Sie die Bewegung langsam und ohne ruckartigen Richtungswechsel durch.
- Behalten Sie die aufrechte Körperhaltung bei.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel oder Schmerzen und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

3 Wiederholungen



Dehnen der seitlichen Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Dehnen

Neigen Sie den Kopf nach links, so dass sich das linke Ohr der linken Schulter nähert. Nun greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf auf das rechte Ohr. Halten Sie den Kopf in dieser Position und schieben Sie die rechte Hand in Richtung Boden. Diese Dehnung sollten Sie 20 Sekunden halten. Den Arm etwas locker lassen, danach noch einmal dehnen. Nach der dritten Dehnung bewegen Sie den Kopf langsam in die normale Ausgangsstellung zurück. Diese Übung wiederholen Sie auch auf der anderen Seite.

Bitte beachten Sie

- Ziehen Sie nicht am Kopf.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel oder Schmerzen und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Dehnen der Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Dehnen

Bewegen Sie das Kinn in Richtung Brust und falten Sie die Hände hinter dem Kopf. Ziehen Sie nun den Kopf leicht nach vorne oben in Verlängerung der Halswirbelsäule. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal. Danach drücken Sie den Kopf gegen die Hände in die aufrechte Haltung zurück.

Bitte beachten Sie

- Ziehen Sie nur leicht am Kopf.
- Ziehen Sie nur in Verlängerung der Halswirbelsäule und nicht in Richtung Boden.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel, Schmerzen oder Taubheitsgefühl und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

Dauer:
20 Sekunden
3 Wiederholungen



Kräftigen der Halsmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Kräftigen

Geben Sie sich selbst unter Beibehaltung der aufrechten Haltung leichte Widerstände am Kopf, zum Beispiel an der Stirn, am Kinn, am Hinterkopf oder an den beiden Wangen, ohne den Kopf selbst zu bewegen. Die Widerstände halten Sie jeweils für 10 Sekunden.

Bitte beachten Sie

- Geben Sie nur leichte Widerstände.

Dauer:

10 Sekunden



Mobilisieren der Schulter (I)

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig dreimal nach hinten, danach dreimal nach vorne.

je Richtung
3 Wiederholungen



Mobilisieren der Schulter (II)

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Ziehen Sie die Schultern in Richtung der Ohren, danach schieben Sie die Schultern nach unten hinten. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

3 Wiederholungen



Mobilisieren der Schulter (III)

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Heben Sie beide Arme gleichzeitig nach oben und zur Seite, so weit es möglich ist. Danach legen Sie die Hände mit überkreuzten Armen auf die Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

3 Wiederholungen



Dehnen der Brustmuskulatur

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor einen Türrahmen und legen Sie den rechten Arm in »U-Halte« an die Wand.

Dehnen

Drehen Sie sich mit dem Körper leicht nach links, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Diese Dehnung halten Sie 20 Sekunden. Danach entspannen Sie leicht und wiederholen die Übung noch zweimal. Im Anschluss wechseln Sie die Seite.

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Mobilisieren der Wirbelsäule

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Legen Sie die Hände über Kreuz auf die Schultern. Drehen Sie den Körper langsam nach links, so weit es möglich ist, und anschließend nach rechts. Achten Sie darauf, dass der Kopf mitgeführt wird. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Führen Sie die Bewegung langsam aus.
- Vermeiden Sie ruckartige Richtungswechsel.

je Seite
3 Wiederholungen



Kräftigen der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Kräftigen

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Rücken hierbei gerade halten. Halten Sie die Arme in »U-Halte« seitlich vom Körper. Führen Sie nun die Unterarme vor dem Körper zusammen und bewegen Sie die Arme wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie dies insgesamt zehnmal. Diese Übung sollten Sie nach kurzen Pausen noch zweimal wiederholen.

Bitte beachten Sie

- Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.
- Achten Sie auf Ihre Armhaltung.
- Richten Sie den Blick während der Übung zum Boden.

10-mal
3 Wiederholungen



Kräftigen der Arm- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz am Schreibtisch

Kräftigen

Legen Sie eine Hand auf den Schreibtisch, die andere Hand halten Sie von unten an die Schreibtischplatte, wobei die Finger nach vorne zeigen. Nun drücken Sie mit beiden Händen gegen die Schreibtischplatte. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung insgesamt fünfmal und wechseln Sie dann die Seiten.

Bitte beachten Sie

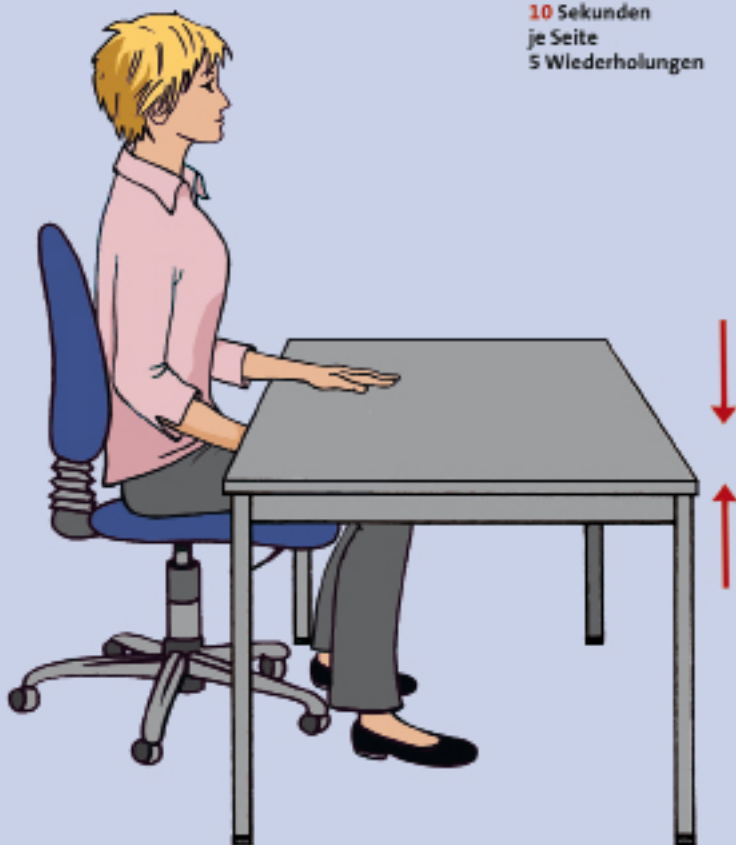
- Halten Sie nicht die Luft an.
- Setzen Sie nicht zu viel Kraft ein.
- Halten Sie die aufrechte Haltung bei.

Dauer:

10 Sekunden

je Seite

5 Wiederholungen



Kräftigen der Oberschenkelmuskulatur im Sitz

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz mit möglichst weit aufliegenden Oberschenkeln.

Kräftigen

Bewegen Sie den rechten Unterschenkel im Zeitlupentempo nach oben, bis das Bein gestreckt ist. Halten Sie diese Position 10 Sekunden und bewegen Sie dann den Unterschenkel wieder langsam nach unten bis zur Ausgangsstellung. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt fünfmal mit dem rechten Bein und wechseln Sie dann zum linken Bein.

Dauer:

10 Sekunden

je Seite

5 Wiederholungen



Durchblutung der Beine fördern

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Üben

Stellen Sie beide Füße abwechselnd auf die Spitzen und die Fersen. Wiederholen Sie dies insgesamt zehnmal. Danach führen Sie diese Übung gegenläufig aus, das heißt, während der linke Fuß auf der Ferse steht, befindet sich der rechte Fuß auf der Spitze und umgekehrt. Wiederholen Sie auch dies zehnmal.

10 Wiederholungen



Dehnen der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Dehnen

Stellen Sie sich in Schrittstellung, wobei das rechte Bein hinten sein sollte. Bleiben Sie mit der rechten Ferse auf dem Boden und achten Sie darauf, dass die Fußspitzen beide nach vorne zeigen. Das rechte Knie soll gestreckt bleiben. Nun verlagern Sie das Gewicht nach vorne auf das linke Bein, bis Sie eine Dehnung in der rechten Wade spüren. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Lassen Sie dann leicht nach. Wiederholen Sie diese Dehnung noch zweimal und wechseln Sie dann das Bein.

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Kräftigen der Wadenmuskulatur

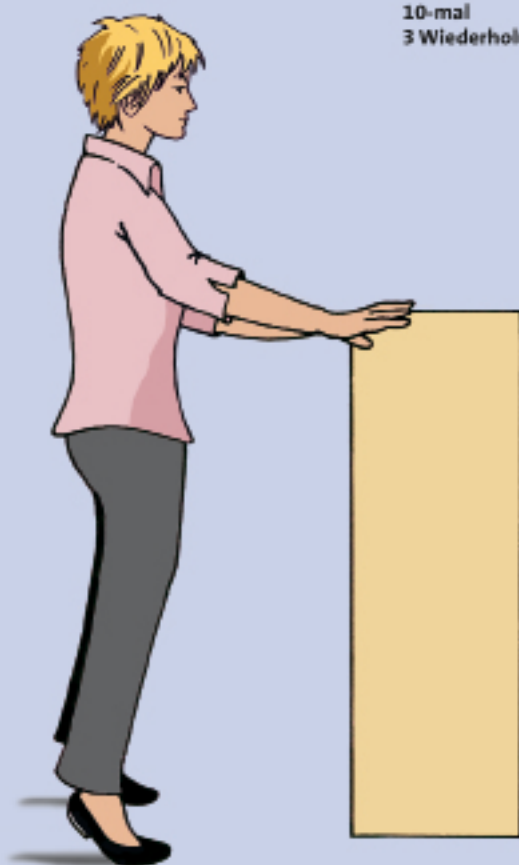
Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Kräftigen

Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander und halten Sie sich, falls erforderlich, an einem Tisch oder einer Wand fest. Heben Sie nun beide Fersen vom Boden ab und senken sie diese wieder, jedoch nicht ganz bis zum Boden. Führen Sie diese Bewegung zehnmal aus. Danach machen Sie eine kleine Pause und schließen noch zwei Wiederholungen an.

10-mal
3 Wiederholungen



Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung

Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte oder eine zusammengelegte Woldecke. Stellen Sie eventuell einen Stuhl oder einen Hocker zum Halten neben sich.

Dehnen

Stellen Sie den rechten Fuß nach vorne. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf den rechten Fuß, bis Sie eine Dehnung im linken Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung zweimal. Danach wechseln Sie zum linken Bein.

Bitte beachten Sie

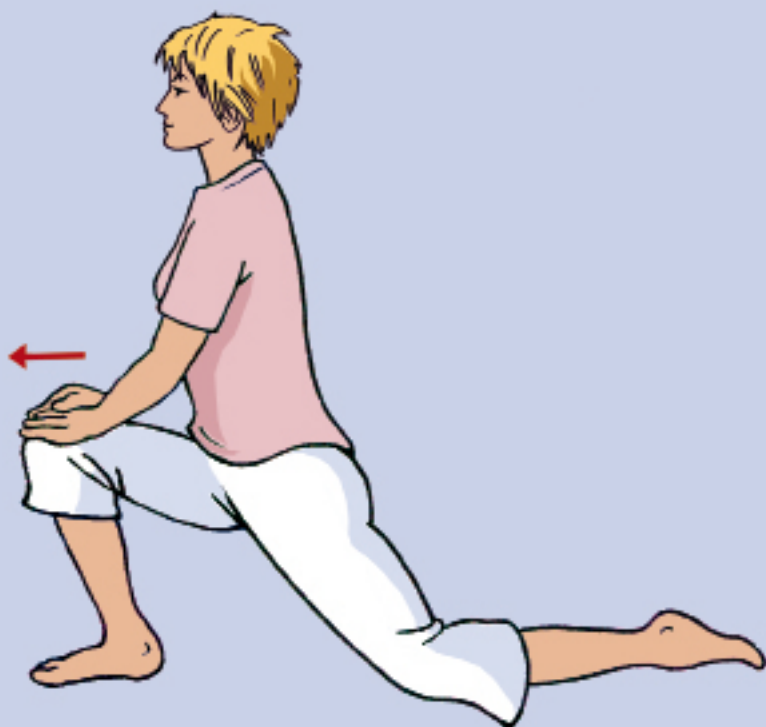
- Achten Sie auf eine gerade Oberkörperhaltung.

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Kräftigen der geraden Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte oder eine zusammengelegte Wolldecke.

Kräftigen

Stellen Sie die Beine an und ziehen Sie die Fußspitzen hoch. Nun drücken Sie die Fersen leicht in den Boden. Halten Sie diese Grundspannung. Führen Sie nun die Hände an den Oberschenkeln entlang zu den Knien, aber nur so weit, bis die Schultern angehoben werden. Heben Sie dabei den Kopf mit an und schauen Sie den Händen nach. Lassen Sie sich wieder langsam auf den Boden ab. Dies wiederholen Sie insgesamt zehnmal. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Heben Sie nur die Schultern vom Boden ab, der Rücken soll auf dem Boden liegen bleiben.
- Halten Sie nicht die Luft an.

10-mal
3 Wiederholungen



Kräftigen der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte oder eine zusammengelegte Woldecke.

Kräftigen

Stellen Sie die Beine an und ziehen Sie die Fußspitzen hoch. Nun drücken Sie die Fersen leicht in den Boden. Halten Sie diese Grundspannung. Führen Sie nun die Hände am linken Oberschenkel entlang zum Knie, aber nur so weit, bis die Schultern angehoben werden. Heben Sie dabei den Kopf mit an und schauen Sie den Händen nach. Lassen Sie sich wieder langsam auf den Boden ab. Dies wiederholen Sie zehnmal. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie diese Übung noch zweimal. Anschließend führen Sie diese Übung zur rechten Oberschenkelseite durch.

Bitte beachten Sie

- Heben Sie nur die Schultern vom Boden ab, der Rücken soll auf dem Boden liegen bleiben.
- Halten Sie nicht die Luft an.

10-mal
je Seite
3 Wiederholungen



Kräftigen der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung

Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Gymnastikmatte oder eine zusammengelegte Wolldecke.

Kräftigen

Stellen Sie die Füße auf den Zehen auf und spannen Sie die Pobacken an, die Arme liegen in »U-Halte« neben dem Körper. Nun heben Sie den Kopf leicht an, wobei der Blick auf die Matte gerichtet bleibt. Jetzt heben Sie die Arme komplett leicht an, halten kurz und senken sie wieder ab, ohne die Arme abzulegen. Wiederholen Sie dies zehnmal. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Halten Sie die Spannung im Po und in den Beinen.
- Halten Sie nicht die Luft an.

10-mal
3 Wiederholungen



