

Handout: Rückenfit im Büro

Tipps und Übungen für Schulter, Nacken und Aktives Sitzen



Regelmäßige Bewegungsübungen am Arbeitsplatz fördern die Gesundheit und helfen Dysbalancen und somit Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden oder zu lindern!!

- versuche, regelmäßig deine Sitzposition zu verändern
- richte dich auf (Becken kippen Schultern zurück)
- stehe öfter auf, gehe herum
- suche dir Möglichkeiten – Eselsbrücken – Büroabläufe mit Bewegung zu kombinieren
- entwickle Bewegungsgewohnheiten und binde deine Mitarbeiter eine (Bewegung zu zweit macht mehr fun)
- entwickelt kleine scorings. Zum Beispiel: welches Büro, welche Etage schafft die meisten Bewegungsminuten oder setze dir Ziele 8-16 min pro Tag (1-2 min pro Stunde!)

Denke an....

- Bewegung der Längsachse (Rotation des Rumpfes)
- Bewegung der Querachse (Beckenkipfung,- aufrichtung „aktives Sitzen“, Einrollen, Buckeln und Aufrichten, Neigen des geraden Rumpfes nach vorne!)
- Bewegungen der Tiefenachse (durch Bauchnabel), Rumpf seitneigen

Übungsbeispiele: (sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich!), mache 10-20 Wdh, so wie du dich wohlfühlst. Mit der Zeit steigere die Wiederholungszahl etwas!

- Schulterrotation (vorwärts/ rückwärts)
- Nackenziehen hoch und runter
- Heben der Arme über Kopf
- Arme heben seitlich bis auf Schulterhöhe
- gewinkelte Arme und Schulterblätter zusammenziehen (umgekehrter Butterfly) und umgekehrter Butterfly in Vorlage (Oberkörper vorgeneigt, Rücken gerade!)
- Pinguin oder Skispringer (Arme nach hinten und auf und ab bewegen)
- Arme ins „W“ ziehen (Ellenbogen zurückführen bei vorgeneigtem Rumpf)
- Arme wechselseitig strecken (bei vorgeneigtem Rumpf)
- Kopffrotation links rechts
- Kopfneigen, Ohr Richtung Schulter neigen

Immer in Bewegung bleiben und viel Spaß!!

Ever Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN