

## Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

### Allgemeines:

1. Verändere so oft es geht Deine Position und führe einen Haltungswechsel durch.
2. Wenn Du meist sehr vertieft arbeitest, stelle Dir einen Wecker um an den Positionswechsel erinnert zu werden. (alle 3 Minuten, Du wirst Dich schnell daran gewöhnen.)
3. Höre auf Deine innere Stimme. Nimm Deinen Körper wahr. Er sagt Dir was gerade gut tut.
4. Positionswechsel heißt auch wenn möglich wechseln zwischen Stehen und Sitzen.

### I. Dynamisches Sitzen/ Stehen (verändere so oft wie möglich Deine Sitz/ Stehposition)

1. Sitze/ stehe aufrecht.
2. Stehe mehrmals auf und setz Dich wieder hin.
3. Sitze mal auf der ganzen Sitzfläche oder ganz vorne am Sitzbrett.
4. Kreise Deine Schultern nach hinten, nimm Deinen gestreckten Arm dazu wenn es Dir gut tut.
5. Bewege Dein Becken, Gewicht nach rechts und links verlagern oder kreise im oder gegen den Uhrzeigersinn.
6. Lehne Dich mit geradem Rücken an, oder stütze Deine Arme auf die Oberschenkel ab, entlaste den Rücken.
7. Entlaste die Wirbelsäule (WS): Drücke die Hände so neben Deinem Gesäß auf dem Stuhl, dass sich Dein Gesäß mit den Oberschenkeln vom Stuhl hebt.
8. Wechsle zwischen „Hohlkreuz“ und „Katzenbuckel“ (ohne aufrollen).
9. Strecke Dich so oft es geht.
10. Verändere immer wieder Deine Beinposition: Beine anwinkeln/ strecken, auf Zehenspitzen, breitbeinig, Gänsefüßchen, Scherenschritt.
11. Stell Dein Bein auf einen Ball/ Karton und bewege ihn.
12. Drehe/ hebe/ senke Deinen Kopf so oft es geht.



falsch

richtig



falsch



richtig

### 1. Hinsetzen, so wirds gemacht

- Beine hüftweit nebeneinander (A)
- Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne
- schiebe Dein Gesäß nach hinten (B)
- Gewicht auf den Fersen
- Bauch anspannen, Schulterblätter zusammen
- Rücken gerade
- stütze Dich mit Armen auf Oberschenkel ab



- setze Dich im vorderen Teil des Stuhls ab (C)
- richte Deinen Oberkörper auf (D)
- sitze gerade
- Beine sind im 90° Winkel
- Deine Arbeitsposition sollte einen geraden Blick unterstützen können

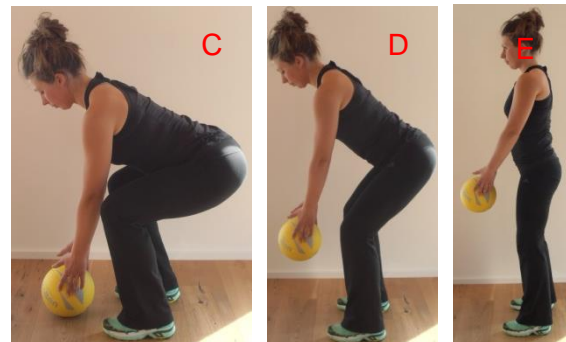
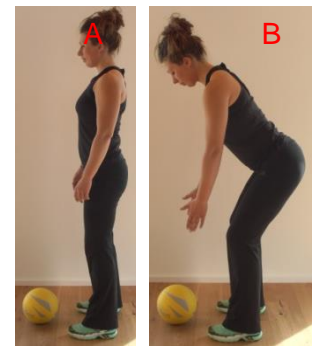


Diese Sitzfolge kann auch im Rahmen einer Kräftigungsübung durchgeführt werden:

⇒ wiederhole sie min 12 mal

## 2. Aufheben oder hinstellen, so wird's gemacht

- fester hüftweiter Stand (A)
- Zehenspitzen und Knie zeigen leicht nach außen
- Bauch anspannen
- Rücken gerade
- schiebe Po nach hinten (B)
- gehe nun langsam mit einem flachem Rücken in die Hocke
- Bauchspannung kontrollieren
- greife Dein Gewicht nah am Körper (C)
- schiebe Deine Knie nicht über die Zehenspitze
- Fersen bleiben am Boden
- Atmung nicht vergessen!
- strecke nun langsam und gleichmäßig Dein Hüft- und Kniegelenk (D)
- bei schweren Lasten, Arme beugen
- bewege Dich gerade und gleichmäßig mit neutralem Rücken nach oben (E)



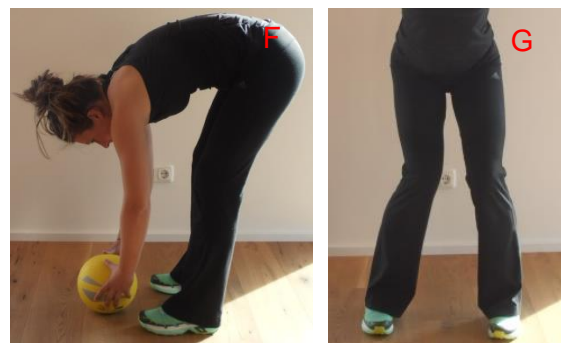
- Absetzen der Last erfolgt mit den selben Regeln in umgekehrter Reihenfolge

Auch diese Folge kann im Rahmen einer Kräftigungsübung durchgeführt werden:

⇒ min 12-mal hintereinander wiederholen

### So nicht!

- Knie gestreckt (F)
- falsche Gewichtsverlagerung
- Gewicht auf Fersen
- keine Rumpfspannung
- runder Rücken
- Knie gehen zusammen (G)
- falsche Gewichtsverlagerung evtl. durch Drehen der Last



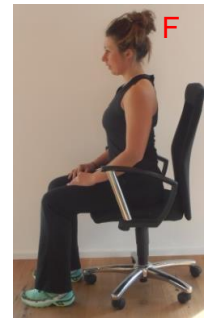
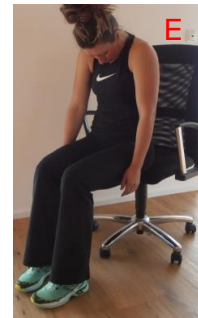
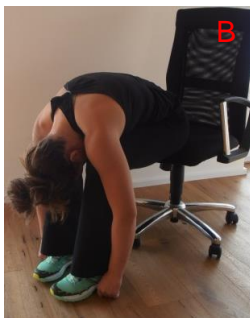
## II. Mobilisiere und lockere täglich deine Gelenke

### 1. Mobilisierung der WS und Bandscheiben

- strecke die Arme im Wechsel nach oben (A)
- sitze aufrecht ganz vorne am Stuhl oder stehe im festen Stand, auch auf Zehenspitzen möglich
- Blick geradeaus oder folgt der oberen Hand, min. 8-12 Wiederholungen (Wdh) pro Seite
- lass Dich mehrmals hängen, indem Du Deinen Oberkörper nach vorne beugst (B)
- Kopf und Arme hängen lassen
- ruhig ein- und ausatmen
- beim nächsten Einatmen mit dem Kinn auf der Brust und einem runden Rücken langsam von unten nach oben Wirbel für Wirbel aufrollen (C/ D/ E/ F)
- nach dem Aufrollen: Strecken, Schulterkreisen nach hinten oder gleich wieder nach vorne beugen



Dein Körper wird Dir sagen was ihm gerade gut tut. Also höre was er sagt.



- sitze/ stehe aufrecht
- Schultern locker und weg von den Ohren
- drehe Deinen Rumpf in eine Gegenrotation, soweit es geht (H)
- verharre kurz und drehe zur anderen Seite
- min 8-12 Wdh pro Seite



### 2. Mobilisierung der Handgelenke

- mit Handflächen am Stuhl/ Tisch/ Boden abstützen (I)
- Schulter ist genau über Handgelenken und Arm gestreckt
- Finger zeigen jeweils zum Körper
- stütze Dich dann auf Deinen Handrücken ab (J)
- durch verschieben Deiner Körperposition nach vorne oder hinten kannst Du die Intensität bestimmen
- halte dies ca. 1 Minute oder wechsele immer wieder von Handrücken zu Handfläche
- löse Deinen Stütz und kreise Deine Handgelenke (10x im Uhrzeigersinn, 10x gegen Uhrzeigersinn, min 1 Minute lang)
- Hände ausschütteln oder zur Faust schließen und wieder öffnen



### 3. Mobilisiere Deinen Nacken

- stehe aufrecht und locker mit leicht gebeugten Beinen
- drehe Deinen Kopf nach links und rechts (A)
- hebe und senke Deinen Kopf (B)
- neige Deinen Kopf nach links und rechts zur Schulter (C/ D)
- halte die Stellungen kurz oder wechsele fließend von einer zur nächsten Haltung, wie es Dir gut tut
- mobilisiere min. 1 min.



### 4. Mobilisierung der Schulter

- kreise beide Schultern ggf. mit gestreckten Armen nach vorne/ hinten (E)
- oder im Wechsel, erst rechts nach hinten, dann links nach vorne, dann gleichzeitig, z.B. rechts vor, links zurück,.....egal wie es aussieht, es geht!!!
- ziehe soweit es geht beide Schultern zu den Ohren, halte dies 15 Sekunden und löse wieder (F)
- nach 15 Sekunden erneut, 3 Wdh, entspannt die Nackenmuskulatur



### 5. Mobilisierung der Fußgelenke

- bewege Deine Fußgelenke: aktiv strecken/ beugen
- kreise sie gleichzeitig/ einzeln oder wieder im Wechsel, z.B. rechts beugen, links kreisen
- kombiniere die Übungen und trainiere dabei die rechte und linke Gehirnhälfte

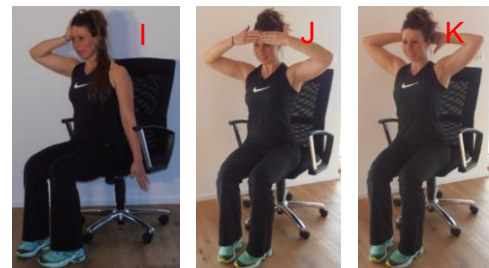


## III. Kräftigungsübungen für die kleinen Pausen

### **Geh nie über Deine Schmerzgrenze!**

#### 1. Kräftigung der Nackenmuskulatur

- Oberkörper aufgerichtet, eine Handfläche an Schläfe drücken (I)
- Kopf gibt Widerstand ohne sich zu bewegen, Seitenwechsel
- Selbiges geht auch mit Druck auf Stirn oder Hinterkopf (J/ K)
- pro Übungsseite min. 8 lange Atemzüge halten





## 2. Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur

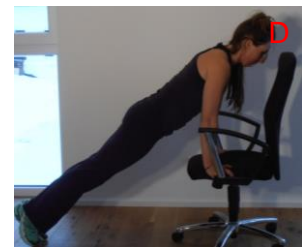
- sitze unbedingt gerade (A)
- rechte Hand auf linken Oberschenkel, linkes Bein heben, erzeuge nun einen diagonalen Gegendruck und halte diesen, Seitenwechsel
- Pro Übungsseite min. 8 lange Atemzüge halten



- beide Beine angewinkelt höher als hüfthoch heben (B)
- langsam und flüssig Knie nach rechts und links drehen (C)



- gehe in die Stützhalte (D)
- Schulter über Handgelenken
- Bauchnabel fest einziehen, Bauch anspannen
- gehe mit Deinen Beinen so weit nach hinten, dass Du wie ein Brett am Stuhl/ Treppe stützt
- Pobacken fest zusammenkneifen und gleichmäßig atmen
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Handflächen => Finger zeigen nach vorne

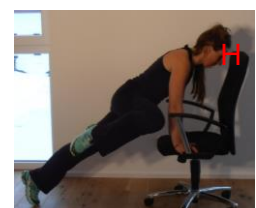


**Achtung!** Holkreuzgefahr: Po lieber mehr Richtung Decke oder Stütz auf Ellenbogen falls schmerzen auftreten! (E)



### Trainingsvarianten:

- Finger zeigen nach innen zueinander oder außen (verändert Muskelkontraktionen und mobilisiert die Handgelenke)
- alle Übungen können statisch oder dynamisch durchgeführt werden:
  - statisch: 8 lange Atemzüge/ 3 Wdh
  - dynamisch: Armposition beibehalten, gehe mit Beinen wieder Richtung Stuhl und zurück, 8-12 Wdh
- hebe im Wechsel ein Bein gestreckt mit Ferse Richtung Decke (F)
- Beinposition beibehalten, Stuhl vor und zurückschieben, (G) im Wechsel mit Stuhl leicht diagonal rechts und links
- ziehe im Wechsel ein Bein Richtung Bauchnabel, oder leicht seitlich Richtung Taille (H)



### 3. Kräftigung oberer Rücken

- sitze/ stehe gerade
- hake die Hände vor Brustbein ein und ziehe sie auseinander ohne loszulassen (A)
- halte min. 8 lange Atemzüge

**Achtung!** Schultern tief, weg von den Ohren.



### 4. Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- sitze/ stehe gerade mit/ ohne Festhalten oder Hocke an der Wand (90° Kniewinkel) (B)
- Arme nach vorne strecken
- Bauchnabel fest einziehen und Bauchspannung aufbauen
- Bein hüfthoch beugen und strecken (C)
- Bein heben und senken
- je nach Niveau, gebeugt oder gestreckt, beidbeinig oder einzeln

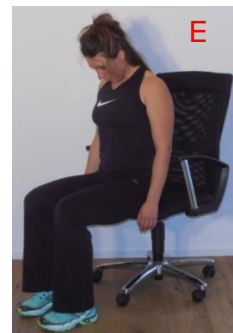
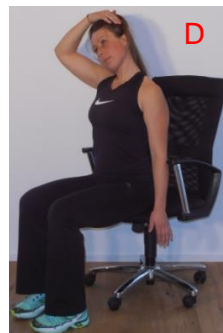


## IV. Dehne regelmäßig Deine Muskulatur

Dehne mindestens 8 lange Atemzüge pro Seite

### 1. Dehnung Nackenmuskulatur

- sitze oder stehe aufrecht
- neige Deinen Kopf zu Seite, Ohr Richtung Schulter bis seitlich ein leichter Zug spürbar ist
- verstärke die Dehnung indem Du Deinen Gegenarm Richtung Boden drückst (D)
- sitze oder stehe aufrecht
- Schultern tief, weg von den Ohren und Kinn zur Brust (E)
- spüre die Dehnung im hinteren Nackenbereich,
- verstärke diese, indem Du Dein Kinn mehr und mehr Richtung Brust drückst



### 2. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur

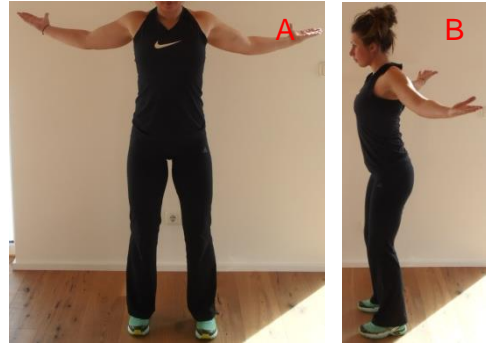
- sitze oder stehe aufrecht
- strecke deine Arme über Kopf
- greife mit der rechten Hand Dein linkes Handgelenk
- ziehe Deinen linken Arm leicht geneigt Richtung Decke (F)
- belaste die Füße gleichmäßig oder sitze bewusst auf beiden Sitzhöckern
- verstärke die Dehnung, indem Du Deinen Arm weiter Richtung Decke ziehst
- Seitenwechsel



### 3. Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur

- sitze oder stehe aufrecht
- Arme seitlich gestreckt etwa in Schulterhöhe (A)
- Schultern tief
- Handflächen Richtung Decke drehen
- Daumen ziehen nach hinten (B)

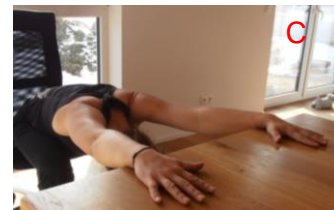
**Achtung!** Gewichtsverlagerung dabei nicht verändern. Achte darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht. Verstärke die Dehnung indem du deinen Daumen weiter nach hinten drückst.



### 4. Dehnung Rückenmuskulatur und Schulter-Rotatoren

- lege Deine Hände auf Deinen Tisch (C)
- Ellenbogen strecken
- gehe oder schiebe Deinen Stuhl Stück für Stück nach hinten
- Knie sind beim Stehen leicht gebeugt oder gesteckt, entscheide selbst(C/ D)
- drücke Deinen Brustkorb Richtung Boden
- Rücken gerade
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Blick auf den Boden

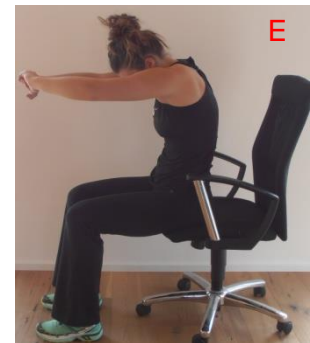
**Achtung!** Schultern nicht verkrampfen, hebe ggf. Deinen Brustkorb wieder etwas an. Atmen nicht vergessen.



### 5. Dehnung obere Rücken- und hintere Schultermuskulatur

- sitze oder stehe aufrecht
- Arme greifen in Schulterhöhe vor dem Körper (E)
- Handflächen nach außen drehen
- Kinn leicht zur Brust
- Schulterblätter gefühlt auseinander ziehen
- Seitenwechsel

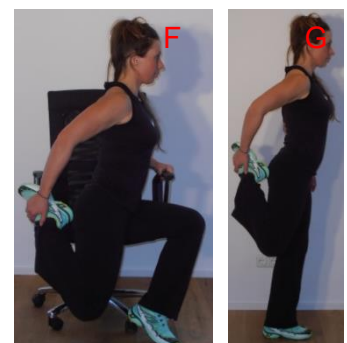
**Achtung!** Gewichtsverlagerung dabei nicht verändern. Verstärke die Dehnung, indem Du Deine Hände weiter weg von Dir drückst.



### 6. Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur und Hüftbeuger

- sitze oder stehe aufrecht
- greife mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk
- zieh die Ferse zum Gesäß bis Du die Dehnung im vorderen Oberschenkel spürst (F/ G)
- Knie bleiben im Stand zusammen
- Hüfte strecken, indem Du Deine Pobacken zusammenziehst!
- halt Dich ggf. an der Wand fest oder mache die Dehnung im Sitzen

**Achtung!** Kein Hohlkreuz!



## V. Entspannung für die Augen, schärft den Blick

- reibe Deine Handflächen fest aneinander und lege die warmen Handflächen auf Deine geschlossenen Augen (A/ B)
- genieße die Entspannung
- wiederhole dies gerne öfter am Tag
- verändere mehrmals täglich bewusst Deine Blickrichtung
- schließe Deine Augen und kreise sie im Uhrzeigersinn und dagegen, auch 8ern ist möglich (C)
- schließe Deine Augen und stelle Dir eine Uhr vor. Blicke auf die 12, dann die 3, dann die 6 dann die 9, im und gegen den Uhrzeigersinn (D)
- nun fang an auf dem Zifferblatt zu springen, 3, dann 9, 3,6,12,6,3,...wie es Dir gerade in den Sinn kommt
- nun drehe das Ziffernblatt im Geiste so, dass die 12 auf dem Kopf steht und springe wie oben genannt (E)
- stelle Dir vor das Ziffernblatt sei spiegelverkehrt, springe...(F)
- mach eine Partnerübung daraus, welcher die nächste Ziffer ansagt



Freude und Spaß ist der Treibstoff für den Erfolg. Vielleicht fällt es Dir in der Gruppe oder zu zweit leichter. Lasse Dich motivieren!

Spüre das Positive Deiner regelmäßigen Bewegung und fühle Dich damit wohl. So willst Du es nicht mehr missen.

Keine Angst vor kritischen Blicken, reiße andere mit und mache ihnen ein schlechtes Gewissen, wenn Du etwas für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit tust.

Ein kleines Lächeln an Deinen Beobachter und gute Laune wird den Raum erfüllen.

Also los geht's!

Viel Erfolg!

Sylvia Winter

Sport- & Gesundheitstrainerin (IST)

Sport- & Fitnesskauffrau (IHK)

Personal-Trainerin