



VBG-Info

Bewegung im Büro

Fit durch den Arbeitsalltag

Für alle Übungen gilt:
Sitzen/Stehen Sie möglichst aufrecht und atmen Sie gleichmäßig ein und aus.

→ Halswirbelsäule



Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:

- 1 Kopf nach rechts drehen.
- 2 Kopf geradeaus und nach vorne beugen.
- 3 Kopf anheben, Kopf nach links drehen.

Bitte führen Sie alle Kopfbewegungen langsam aus.

Diese Übung fünfmal wiederholen.



Auf dem Stuhl leicht nach vorne rutschen, die Arme locker hängen lassen:

- 1 Mit der linken Hand die rechte Hand nach unten beugen, bis eine leichte Spannung auf dem Handrücken zu spüren ist – Ellbogen ist leicht gebeugt.
- 2 Langsam den Ellbogen strecken, bis die Spannung im ganzen Unterarm zu spüren ist – halten.
- 3 Die Übung wiederholen, dabei den Ellbogen nach unten drehen und den Handrücken zum Unterarm ziehen.

Die Übung mit dem anderen Arm wiederholen.

→ Arme/Hände/Finger



Die Arme lang nach vorne strecken:

- 1 Greifbewegungen durchführen, dabei abwechselnd die Finger weit auseinander spreizen und Fäuste schließen.
- 2 Fließend die Armposition wechseln.
- 3 Anschließend Arme locker hängen lassen und Hände ausschütteln.

Die Greifbewegungen zehnmal wiederholen.

→ Schultergürtel



Rücken von der Lehne lösen und die Arme locker hängen lassen:

- 1 Schultern kreisförmig bewegen.
- 2 Schultern nach vorne nehmen, anheben, nach hinten und dann nach unten führen.
- 3 Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durchführen.

Diese Übung fünfmal vorwärts und fünfmal rückwärts wiederholen.

→ Schultergürtel/Brustwirbelsäule



Die Arme locker hängen lassen:

- 1 Rücken beugen und Schultern nach vorne führen, dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen.
- 2 Oberkörper aufrichten, Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen.
- 3 Schultern nach vorne führen, dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen.

Diese Übung fünfmal wiederholen.

→ Gesamte Wirbelsäule



Auf der Sitzfläche leicht nach vorne rutschen:

- 1 Die rechte Hand außen ans linke Knie legen, mit der Hand leichten Druck aufbauen.
- 2 Den Oberkörper nach links drehen, dabei locker über die linke Schulter nach hinten schauen. Diese Position 10 Sekunden halten.
- 3 Anschließend die Seite wechseln.

Diese Übung fünfmal wiederholen.

→ Lendenwirbelsäule/Becken



Auf der Sitzfläche leicht nach vorne rutschen:

- 1 Beine hüftbreit auf den Boden stellen.
- 2 Becken nach vorne kippen bis ein leichtes Hohlkreuz entsteht.
- 3 Anschließend Becken nach hinten kippen bis der Rücken rund ist.

Diese Übung in langsamem Tempo zehnmal wiederholen.



Auf der Sitzfläche leicht nach vorne rutschen und die Arme locker hängen lassen:

- 1 Rechtes Bein vom Boden lösen und den Fuß im Fußgelenk beugen und strecken. Rechtes Bein absetzen.
- 2 Linkes Bein vom Boden lösen und den Fuß im Fußgelenk beugen und strecken. Linkes Bein absetzen.
- 3 Die Übung wiederholen, die Füße kreisen.

Beide Übungen fünfmal wiederholen.

→ Ganzer Körper



Aufrecht hinstellen:

- 1 Füße schulterbreit aufstellen.
- 2 Die Arme abwechselnd nach oben strecken und mit den Händen zur Decke greifen.
- 3 Zur Steigerung auf die Zehenspitzen stellen.

Diese Übung fünfmal wiederholen.