



# Büro-Workout - Fit in 7 Minuten

Achten Sie bitte bei allen Übungen auf eine langsame und kontrollierte Ausführung sowie eine gleichmäßige Atmung.



## Schulterkreisen

1. Minute

### Mobilisation Schulter- Nackenbereich

15 x vorwärts kreisen, 15 x rückwärts kreisen  
15 x vorwärts kreisen, 15 x rückwärts kreisen



## Kontrollierte Rotation der Wirbelsäule

2. Minute

### Mobilisation Rücken/Wirbelsäule

Langsam den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links drehen, dabei auf eine gleichmäßige Atmung achten.



## Äpfel pflücken

3. Minute

### Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Arme im Wechsel (rechts und links) nach oben strecken. Die Ganzkörperstreckung erfolgt von den Zehen- bis in die Fingerspitzen!



## Hacken

4. Minute

### Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur

Die Arme eng am Körper in kleinen, schnellen Hackbewegungen strecken und beugen (2 x 15-30 Sekunden).



## Kniebeuge

5. Minute

### Kräftigung der Extremitäten sowie der Rücken- und Schultermuskulatur

Beine beugen und zeitgleich die Arme gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben führen (2x 12 Wiederholungen.).



## Schulterblattadduktion im Stehen (Oberkörper vorgeneigt!)

6. Minute

### Kräftigung der Zwischenschulterblattmuskulatur

Arme auf Schulterhöhe in U-Position. Die Schulterblätter aktiv zusammenziehen und lösen (2x 12 Wiederholungen)..

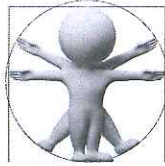


## Kräftigen und Dehnen der Nackenmuskulatur

7. Minute

Schildkröte (10 x aktiv Doppelkinn machen und lösen)  
anschließend die seitliche Nackenmuskulatur link/rechts je 10 Sekunden dehnen (2 Durchgänge).

## Schon gewusst?



Nur 3-5 % aller Rückenbeschwerden werden durch einen „echten“ Bandscheibenvorfall verursacht.

Die Ursache für 80 % aller Rückenleiden ist **eine zu schwache Muskulatur und Bewegungsmangel**.

**Bewegung tut gut!** Die Wirbelsäule kann und soll in alle Richtungen bewegt werden. So werden die Bandscheiben ausreichend mit Nährstoffen versorgt, bleiben elastisch und wir ein Leben lang beweglich.

**Kleine Trainings- oder Bewegungseinheiten zwischendurch** können viel bewirken! Langes Sitzen und Stehen in starren Positionen ist schädlich für unseren Bewegungsapparat. Lockern Sie sich immer wieder durch, strecken und recken Sie sich. So können Sie Verspannungen und Rückenproblemen entgegenwirken.

### „Zappeln erlaubt!“

Eine aufrechte Sitzhaltung ist ökonomisch (geringe Muskelaktivität). Dennoch ändern Sie regelmäßig ihre Sitzposition.

Reflektieren Sie ihr Sitzverhalten.

Stehen Sie regelmäßig auf, telefonieren Sie im Stehen, gehen Sie zum Kollegen, statt eine E-Mail zu senden, denn nur ein Bürostuhl, der regelmäßig verlassen wird, ist aus ergonomischer Sicht ein guter Bürostuhl.

Es kommt nicht darauf an, ein Bewegungstraining möglichst anstrengend zu gestalten, sondern entscheidend für die Vermeidung von Rückenschmerzen ist das regelmäßige Bewegungstraining. **Stärken SIE Ihre körperlichen Ressourcen, wann und wo immer es geht!** Unser Büro-Workout soll Ihnen einen kleinen Anreiz dazu geben. Sie müssen nicht alle Übungen hintereinander „durchturnen“. Es hilft schon, die eine oder andere Übung zwischendurch auszuführen. Sie werden schnell den positiven Effekt spüren.

Hängen Sie sich diesen Übungszettel im Büro auf - am besten direkt neben ihrem Monitor! Er dient als visueller Anker, um Sie an ihre guten Vorsätze zu erinnern. 😊

Für alle, die mehr wollen, empfehlen wir 2-3 wöchentlich 30 Minuten moderates Ausdauer- und Kräftigungstraining.

Falls sie Fragen haben, wir stehen Ihnen gern am **Gesundheitstag 2013** an unserem **BASE – Info-Stand im Foyer** zur Verfügung. Schauen Sie doch einmal vorbei!

Ihre Kolleginnen aus der Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaft  
Dr. Bettina Wollesen und Birgitta Büsch, M.A.