



Gymnastik im Büro

■ Fit durch den Tag

VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.vbg.de

Und so wird's gemacht:
Bei allen folgenden Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen



- Kopf geradeaus und nach vorne beugen – ausatmen



- Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

HALSWIRBELSÄULE

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Schultern kreisförmig bewegen



- Schultern nach vorne nehmen
- Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen



- Schultern fallen lassen – ausatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen.

SCHULTERGÜRTEL

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Rechte Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen



- Schulter wieder fallen lassen – ausatmen



- Jetzt die linke Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen

- Schulter wieder fallen lassen – ausatmen

Diese Übung bitte dreimal wiederholen.

BRUSTWIRBELSÄULE SCHULTERGÜRTEL

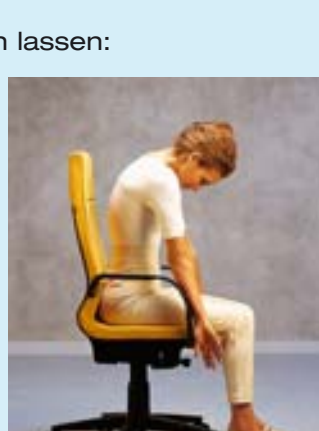
Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen:



- Schulter nach vorne fallen lassen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen



- Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen



- Schulter nach vorne fallen lassen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen

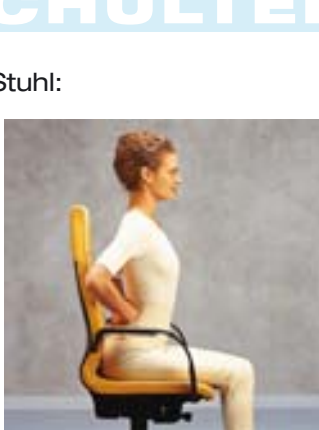
Diese Übung bitte dreimal wiederholen.

BRUSTWIRBELSÄULE SCHULTERGÜRTEL

Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl:



- Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen



- Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen



- Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen

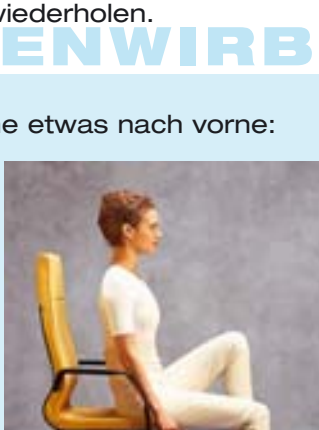
Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

LENDENWIRBELSÄULE

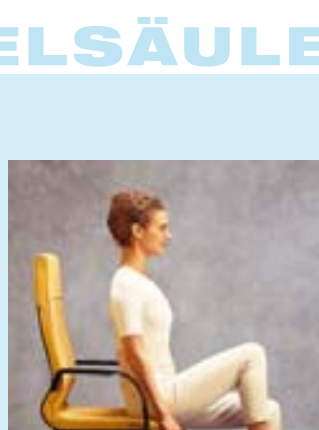
Sie rutschen auf der Sitzfläche etwas nach vorne:



- Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Rechtes Bein fallen lassen



- Linkes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Linkes Bein fallen lassen

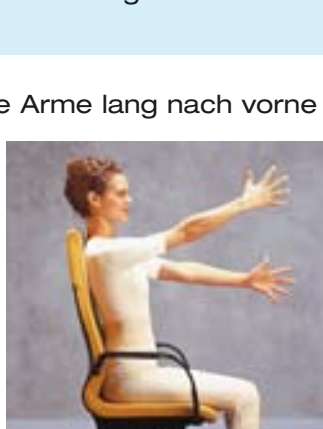


- Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Rechtes Bein fallen lassen

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

BEINE

Die Arme lang nach vorne strecken:



- Finger weit auseinander spreizen



- Hände zu einer Faust schließen



- Finger weit auseinander spreizen

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen.

ARME HÄNDE FINGER

Arme entspannt nach vorne hängen lassen:



- Arme, Hände und Finger 5 Sekunden lang kräftig ausschütteln

ARME HÄNDE FINGER



Ein guter Stuhl allein reicht noch nicht aus.

■ Sitzen Sie richtig?

VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.vbg.de

Sitzen Sie richtig.

■ Wer den ganzen Tag mit gleich bleibender Körperhaltung an seinem Schreibtisch sitzt, leistet in erheblichem Umfang statische Haltungsarbeit. Diese einseitige körperliche Belastung hat Folgen: Das Fehlen eines häufigen Belastungswechsels schränkt die Durchblutung ein und führt zu Ermüdung und Einschränkung der Leistungsfähigkeit.



Wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen, beachten Sie bitte Folgendes ...

SITZFLÄCHE



Stellen Sie Ihre individuell richtige Sitzhöhe ein: Nicht zu hoch – nicht zu niedrig.



Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Oberschenkel eine waagerechte Position einnehmen.

SITZHÖHE



Sitzen Sie richtig.

Die gesamte Sitzfläche bis zur Rückenlehne ausnutzen.

SITZFLÄCHE



Sitzen Sie richtig.

Darauf achten, dass die Oberarme entspannt sind.

OBERARME



Ober- und Unterarme sollten einen Winkel von mehr als 90 Grad bilden.

UNTER- & OBERARM



Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel größer als 90 Grad bilden und die Füße eine Aufstellfläche haben.


UNTER- & OBERSCHENKEL

Sitzen Sie richtig.

■ Wichtig ist auch das dynamische Sitzen, also die wechselnde Belastung der Wirbelsäule durch Veränderung der Sitzhaltung:

- nach vorne gebeugt
- gerade
- nach hinten

Herausgeber

 VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Deelbögenkamp 4, 22297 Hamburg, www.vbg.de, Artikelnummer: 34-09-4040-0, Ausgabe: 1/2006
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG. Der Bezug der VBG-Medien ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.