

# Büro-Fitness

Elf einfache Übungen zum Dehnen,  
Lockern und Entspannen

Langes Sitzen am PC fordert nicht nur Ihr Gehirn – die starre Haltung strapaziert den ganzen Körper. Die Folge? Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Wir zeigen Ihnen elf unkomplizierte physiotherapeutische Übungen, die Sie jederzeit und ganz gezielt einsetzen können.

## Das sollen die Übungen bewirken:

**Mobilisieren:** Durch langes oder falsches Sitzen wird die Wirbelsäule unnatürlich belastet. Die Folge: Verspannungen. Unsere Rücken-Übungen sollen Ihre Wirbel wieder mobil, also beweglich machen. Die Anzahl der Wiederholungen ist ein Richtwert. Sie müssen sich also nicht starr daran halten. Gehen Sie einfach nach Ihrem eigenen Gefühl.

**Dehnen:** Muskeln, die nicht ausreichend bewegt werden, verkürzen schnell. Dehn-Übungen ziehen den Muskel sanft in die Länge, entspannen ihn und fördern die Durchblutung. Wichtig: Der Dehneffekt sollte 20–30 Sekunden spürbar, aber nicht schmerzhaft sein. Wenn es schmerzt, bitte nicht weiter dehnen.

**Kräftigen:** Hier geht es um die Stärkung bestimmter Muskelgruppen. Für einen gesunden, entspannten Rücken zum Beispiel sind feste Bauchmuskeln sehr wichtig. Sie stabilisieren und halten das Gleichgewicht von Vorder- und Rückseite. Hier bitte die Zahl der Wiederholungen einhalten – um einen guten Effekt zu erzielen.

**Bevor es los geht:** Fast alle Übungen sind im Sitzen, aus der gleichen Ausgangsposition durchführbar. Die richtige Haltung ist: aufrecht sitzen, die Knie im rechten Winkel zum Boden und die Füße hüftbreit auseinander stellen. **Los geht's.**

## 1. ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

### Schulterkreisen

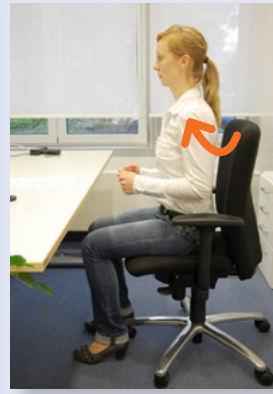
Die Schultern hoch in Richtung Ohren ziehen **A**, dann die Schulterblätter am Rücken zusammenführen **B**, anschließend die Schultern wieder sanft nach unten/vorne in die Ausgangsposition bringen **C**. Diese fließende Bewegung lockert und befreit.  
*8–12 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**



Position **C**

### Seitendehner

Einen Arm mit der Handfläche nach vorne in Richtung Decke strecken **A**, 20 Sekunden halten, Arm absetzen. Dann ist der zweite Arm dran **B**. So werden Ihre Körperseiten und die Taille angenehm gedehnt – gerade, wenn Sie oft „schief“ vor dem PC sitzen. *10 Mal pro Arm wiederholen*



Position **A**



Position **B**

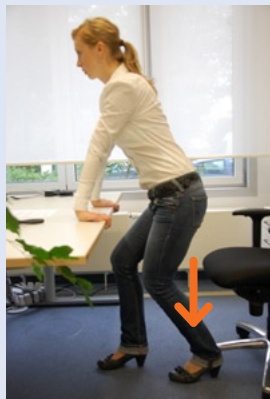
### Unterarmdehnung

Tut gut – gerade, wenn Sie lange mit der PC-Maus gearbeitet haben: aufrecht hinstellen, Rücken gerade und mit beiden Händen auf der Tischkante abstützen **A**. Fingerspitzen zeigen dabei zum Körper. Jetzt 20 Sekunden dehnen. Das Stretching wird verstärkt, wenn Sie leicht in die Knie gehen **B** oder Ihre Handflächen komplett auf dem Tisch auflegen.

*2–3 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**

### Arm- und Fingerstrecker

Werden die Arme (und somit auch die Nerven) im Ganzen zu wenig bewegt, kann es zu Kribbeln in den Fingern oder eingeschlafenen Armen kommen.

Das hilft: Arme gestreckt nach vorne zwischen die Knie legen, Handrücken zueinander **A**. Aus dieser Ausgangsstellung die Arme waagrecht zur Seite führen, die Schultern unten lassen **B**. Jetzt zeigen die Handflächen nach außen. Die Fingerspitzen in Richtung Boden und die Daumen nach hinten strecken **C**. Drei Sekunden halten, loslassen.

*2–3 mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**



Position **C**

### Bauchmuskeln kräftigen

Achten Sie bei dieser Übung auf die richtige Sitzhaltung: mit dem Rücken ganz nach hinten an die Lehne rutschen **A**. Legen Sie die Hände zwischen Rückenlehne und Lendenwirbelsäule **B**. Jetzt den Bauch anspannen und den Druck gegen die Hände „abgeben“. 3 Sekunden halten, loslassen. *8–12 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**

### Nackendehnung

Ihre Nackenmuskulatur leidet häufig unter dem Dauersitzen am Computer? Die folgende Übung dehnt und entspannt diesen Bereich.

Aufrecht sitzen, zunächst einen Punkt auf Augenhöhe fixieren und ein Ohr Richtung Schulter neigen **A**. Dann den Kopf leicht nach oben Richtung Decke drehen **B**. Gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter etwas nach unten ziehen. Versuchen Sie nun zu erspüren, wo die Verspannung sitzt. In dieser Position *20–30 Sekunden dehnen*, locker lassen. Dann ist die andere Seite dran.



Position **A**



Position **B**

## 2. ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE

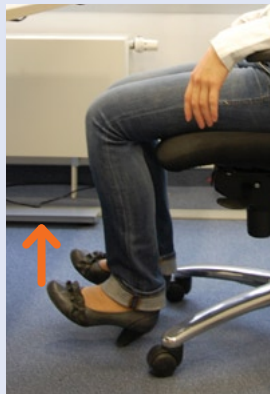
### Venenpumpe

Aufrecht hinsetzen **A**. Jetzt die Zehenspitzen anziehen **B** und anschließend die Ferse anheben **C** – Zehenspitzen hoch, Fersen hoch usw.

Diese Pump-Bewegung können Sie mit beiden Füßen gleichzeitig oder im Wechsel durchführen. Das „pumpt“ Leben in die Beine und löst Stauungen.



Position **A**



Position **B**



Position **C**

### Beinformer

Diese Übung kräftigt die Vorderseiten der Beine und dehnt gleichzeitig die Hinterseiten: ein Bein langsam hoch heben **A**, Zehenspitzen anziehen **B**, kurz halten und langsam wieder absetzen. Sie müssen spüren, dass sich „was tut“. *10 Mal wiederholen*, kurze Pause, dann ist das andere Bein dran. *Insgesamt 3 Durchgänge*



Position **A**



Position **B**

### 3. MOBILISIERUNG DER WIRBELSÄULE

#### Schildkröte für die Halswirbel

Bei der PC-Arbeit kommt es am häufigsten zu Verspannungen im Nacken-Bereich. Diese Übung macht Ihre Halswirbel auf sanfte Art beweglich: Aufrecht sitzen, Kopf gerade halten und den Blick auf einen festen Punkt auf Augenhöhe richten. Schon die kleinste Bewegung der Augen verändert die Position der Nackenmuskeln. Jetzt den Kopf langsam so nach hinten schieben (nicht kippen!), dass ein Doppelkinn entsteht – als ob eine Schildkröte den Kopf einzieht **A**. Dann die Gegenbewegung nach vorn – der „Schildkrötenkopf“ schaut jetzt wieder aus dem Panzer heraus **B**.

*10 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**

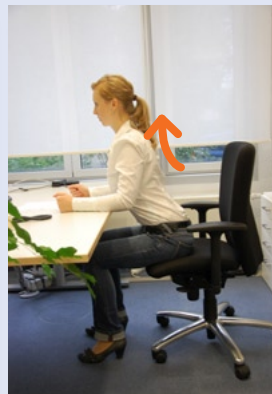
#### Katzenbuckel für die Brustwirbel

Diese Übung mobilisiert die Brustwirbelsäule – das ist der Rückenbereich zwischen den Schulterblättern.

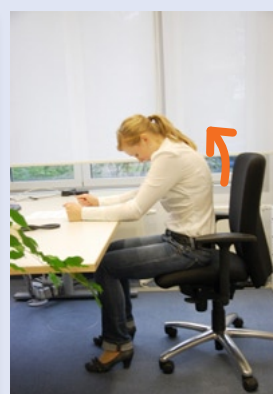
Setzen Sie sich an die Stuhlkante und stützen Sie sich auf den Unterarmen am Tisch ab, die Ellenbogen dabei schulterbreit auseinander **A**. Jetzt das Brustbein zwischen den Armen nach vorne, oben bewegen **B** und anschließend entgegengesetzt nach hinten in den Katzenbuckel gehen **C**. *10 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**



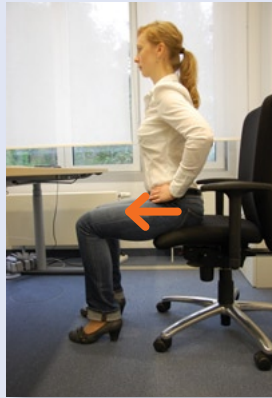
Position **C**

### Beckenschaukel für die Lendenwirbel

Aufrecht sitzen und den Brustkorb stabil halten. Sie können die Hände auf das Becken legen, um die Bewegung zu führen **A**. Kippen Sie nun das Becken soweit nach vorne, bis in der Lendenwirbelsäule ein leichtes Hohlkreuz entsteht **B**. Für die Gegenbewegung das Becken nach hinten kippen, ohne dabei die Brustwirbelsäule einzurollen **C**. Das entspannt den Lendenwirbelbereich. *Fließend 10–15 Mal wiederholen*



Position **A**



Position **B**



Position **C**