

FIT IM BÜRO

Übungsprogramm für
Beschäftigte an Büroarbeitsplätzen



Verspannungen und Schmerzen im Rücken, im Nacken und an den Schultern, brennende und tränende Augen – diese Beschwerden kennen sehr viele Beschäftigte im Büro. Kein Wunder, denn die moderne Datenverarbeitung bringt es mit sich, dass immer mehr Arbeitszeit vor dem Bildschirm sitzend verbracht wird. Einseitige Belastungen und Bewegungsmangel sind die Folge. Wer sich am Schreibtisch zwischendurch lockert und bewegt, arbeitet nicht nur entspannter, sondern beugt damit auch Beschwerden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates und der Augen vor.

Die BGHW hat für diese Sammlung Übungen ausgewählt und beschrieben, die Ihnen im Büro Ausgleich, Entspannung und Lockerung verschaffen sowie bei regelmäßiger Durchführung Beschwerden vorbeugen können.

Bitte beachten Sie beim Üben Folgendes:

- Wählen Sie Übungen aus, die Sie häufig und regelmäßig wiederholen, und die Ihnen auch gut tun.
- Führen Sie möglichst oft alle Übungen durch. Treten bei einer Übung Schmerzen auf, sollten Sie auf diese Übung verzichten.
- Überprüfen Sie immer wieder Ihre Haltung.
- Achten Sie bei allen Übungen auf eine ruhige gleichmäßige Atmung.

Bewegen Sie sich darüber hinaus wo und wann immer es geht. Benutzen Sie zum Beispiel nicht den Aufzug, sondern die Treppe, machen Sie einen Mittagsspaziergang oder fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihre BGHW!

Übung 1

Ihre Ausgangsstellung:
Der aufrechte Sitz



Ihre Ausgangsstellung: Der aufrechte Sitz

1



Stellen Sie im Sitzen die Beine etwa hüftbreit auseinander. Die Füße zeigen in Verlängerung der Oberschenkel leicht nach außen. Legen Sie die Hände auf das Becken. Kippen Sie das Becken leicht nach vorne, dann nach hinten. Spüren Sie dabei, wie Sie sich über die Sitzbeinhöcker bewegen. Die Sitzbeinhöcker können Sie ertasten, indem Sie die Hände zwischen Gesäß und Stuhl legen und das Becken bewegen. Versuchen Sie das Becken so nach vorne zu kippen, dass Sie leicht vor den Sitzbeinhöckern sitzen. Nun stellen Sie sich vor, Sie haben eine Medaille um den Hals hängen. Richten Sie den Brustkorb so auf, dass jeder diese Medaille sehen kann.

Heben Sie den Brustkorb nur leicht an und machen Sie keine übertriebene Bewegung. Zum Schluss ziehen Sie das Kinn etwas heran und stellen sich vor, Sie würden am Hinterkopf von einer Schnur zur Decke gezogen. Üben Sie diesen Wechsel von »krummer Haltung« und »aufrechter Haltung« am besten vor einem Spiegel. Nehmen Sie diese Haltung immer wieder ein. Es wird Ihnen nicht gleich dauerhaft gelingen, diese Haltung beizubehalten.

Übung 2

Mobilisieren der Halswirbelsäule

je Seite
3 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz oder Stand

Mobilisieren

Bewegen Sie den Kopf langsam nach links, so weit es möglich ist. Nach kurzem Stopp bewegen Sie den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Führen Sie die Bewegung langsam und ohne ruckartigen Richtungswechsel durch.
- Halten Sie den Kopf gerade.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel oder Schmerzen und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.
- Schultern locker hängen lassen (nicht hochziehen)



Übung 3

Dehnen der seitlichen Nackelmuskulatur

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen





Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Dehnen

Neigen Sie den Kopf nach links, so dass sich das linke Ohr der linken Schulter nähert. Nun greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf auf das rechte Ohr. Halten Sie den Kopf in dieser Position und schieben Sie die rechte Hand in Richtung Boden. Diese Dehnung sollten Sie 20 Sekunden halten. Den Arm etwas locker lassen, danach noch einmal dehnen. Nach der dritten Dehnung bewegen Sie den Kopf langsam in die normale Ausgangsstellung zurück. Diese Übung wiederholen Sie auch auf der anderen Seite.

Bitte beachten Sie

- Ziehen Sie nicht am Kopf.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel oder Schmerzen und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

Übung 4

Dehnen der Nackenmuskulatur

Dauer:

20 Sekunden

3 Wiederholungen



Dehnen der Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Dehnen

Bewegen Sie das Kinn in Richtung Brust und falten Sie die Hände hinter dem Kopf. Ziehen Sie nun den Kopf leicht nach vorne und nach oben in Verlängerung der Halswirbelsäule. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal. Danach drücken Sie den Kopf gegen die Hände in die aufrechte Haltung zurück.



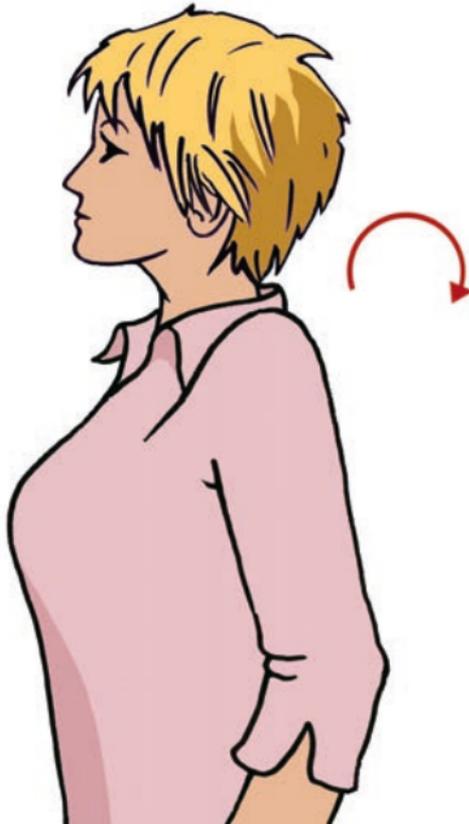
Bitte beachten Sie

- Ziehen Sie nur leicht am Kopf.
- Ziehen Sie nur in Verlängerung der Halswirbelsäule und nicht in Richtung Boden.
- Unterlassen Sie diese Übung bei Schwindel, Schmerzen oder Taubheitsgefühl und klären Sie die Ursachen mit einem Arzt ab.

Übung 5

Mobilisieren der Schulter

nach hinten:
10 Wiederholungen
nach vorne:
3 Wiederholungen

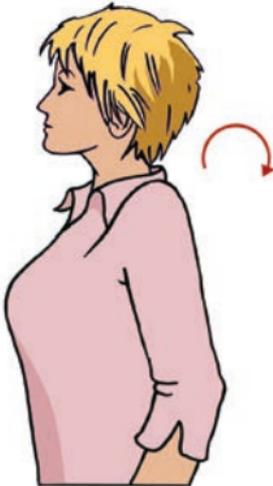


Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Mobilisieren

Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig zehnmal nach hinten, danach dreimal nach vorne.



Übung 6

Dehnen der Brustmuskulatur

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Dehnen der Brustmuskulatur

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor einen Türrahmen und legen Sie den rechten Arm in »U-Halte« an die Wand.

Dehnen

Drehen Sie sich mit dem Körper leicht nach links, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Diese Dehnung halten Sie 20 Sekunden. Danach entspannen Sie leicht und wiederholen die Übung noch zweimal. Im Anschluss wechseln Sie die Seite.



Übung 7

Kräftigen der Rückenmuskulatur



10-mal
3 Wiederholungen

Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz

Kräftigen

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Rücken hierbei gerade halten. Halten Sie die Arme in »U-Halte« seitlich vom Körper. Führen Sie nun die Unterarme vor dem Körper zusammen und bewegen Sie die Arme wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie dies insgesamt zehnmal. Diese Übung sollten Sie nach kurzen Pausen noch zweimal wiederholen.

Bitte beachten Sie

- Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.
- Achten Sie auf Ihre Armhaltung.
- Richten Sie den Blick während der Übung zum Boden.



Übung 8

Dehnen der Wadenmuskulatur

Dauer:

20 Sekunden

je Seite

3 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Dehnen

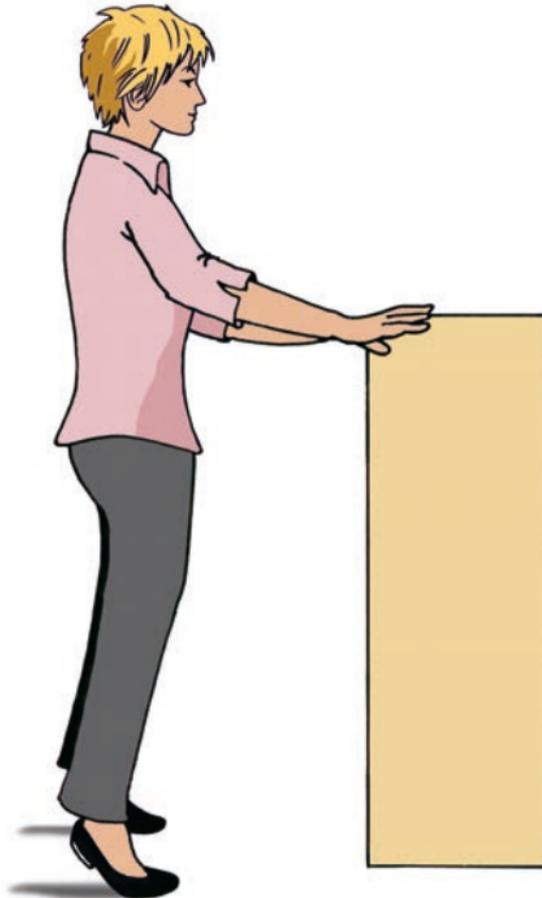
Stellen Sie sich in Schrittstellung, wobei zunächst das rechte Bein hinten sein sollte. Bleiben Sie mit der hinteren rechten Ferse auf dem Boden und achten Sie darauf, dass die Fußspitzen beide nach vorne zeigen. Das rechte Knie soll gestreckt bleiben. Nun verlagern Sie das Gewicht nach vorne auf das linke Bein, bis Sie eine Dehnung in der rechten Wade spüren. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Lassen Sie dann leicht nach. Wiederholen Sie diese Dehnung noch zweimal und wechseln Sie dann das Bein.



Übung 9

Kräftigen der Wadenmuskulatur

10-mal
3 Wiederholungen



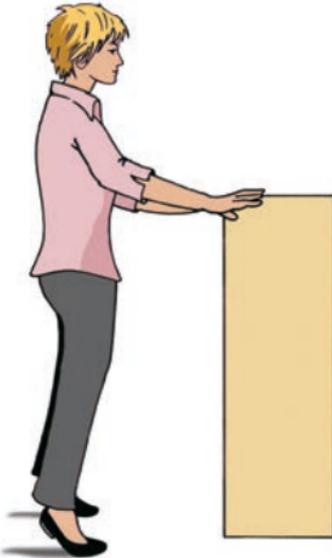
Kräftigen der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Kräftigen

Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander und halten Sie sich, falls erforderlich, an einem Tisch oder einer Wand fest. Heben Sie nun beide Fersen vom Boden ab und senken sie diese wieder, jedoch nicht ganz bis zum Boden. Führen Sie diese Bewegung zehnmal aus. Danach machen Sie eine kleine Pause und schließen noch zweimal zehn Wiederholungen an.



Übung 10

Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers

Dauer:
20 Sekunden
je Seite
3 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte oder eine zusammengelegte Wolldecke. Stellen Sie eventuell einen Stuhl oder einen Hocker zum Halten neben sich.

Dehnen

Stellen Sie den rechten Fuß nach vorne. Nun verlagern Sie, indem Sie das Becken nach vorne schieben, Ihr Gewicht langsam auf den rechten Fuß, bis Sie eine Dehnung im linken Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Dehnung 20 Sekunden. Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung zweimal. Danach wechseln Sie zum linken Bein.



Bitte beachten Sie

- Achten Sie auf eine gerade Oberkörperhaltung.

Übung 11

Kräftigen der Bauchmuskulatur

Dauer:

30 – 60 Sekunden

3 Wiederholungen





Ausgangsstellung

Sitz auf vorderem Stuhldrittel. Oberkörper gerade und aufrecht. Bei Bedarf Rückenlehne des Stuhls nach hinten drücken und arretieren.

Kräftigen

Neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten und heben Sie gleichzeitig die Beine an. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Rücken hierbei gerade halten. Die Übung ist korrekt ausgeführt, wenn der Bauchmuskel fest angespannt ist.

Es kommt nicht darauf an, die Beine möglichst hoch zu heben, sondern darauf, sie zu halten, ohne ein Hohlkreuz zu machen. Sie können die Beine entweder gehoben halten oder langsam auf und ab bewegen.

Halten (oder bewegen) Sie die Beine angehoben für 30 bis 60 Sekunden, oder bis Sie merken, dass Sie ins Hohlkreuz fallen. Wiederholen Sie die Übung jeweils nach einer kurzen Pause noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.
- Machen Sie eine kurze Pause, wenn Sie ins Hohlkreuz fallen.
- Atmen sie gleichmäßig.

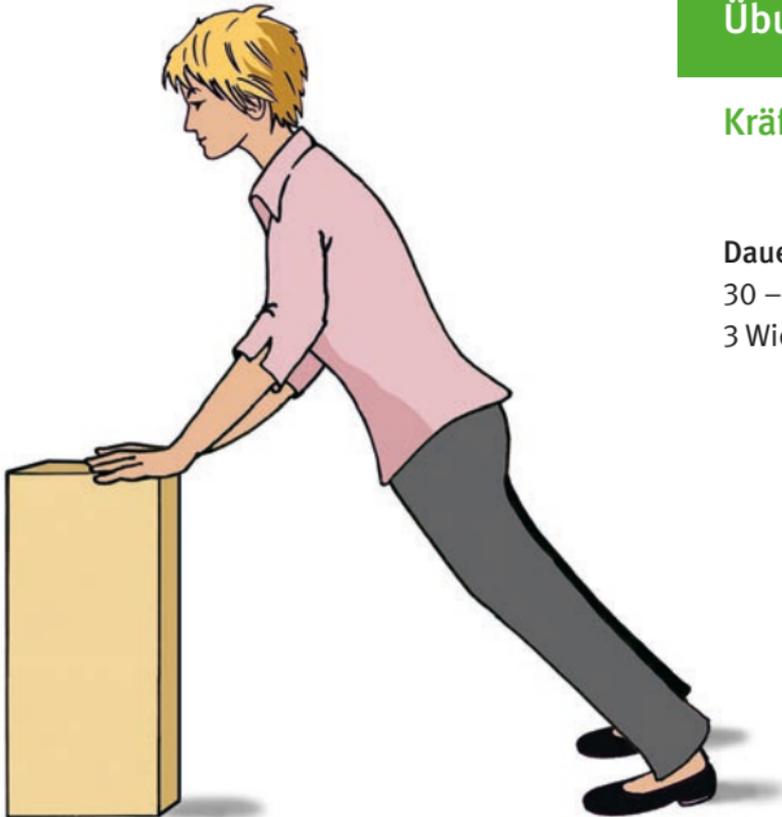
Übung 12

Kräftigen der Rumpfmuskulatur

Dauer:

30 – 60 Sekunden

3 Wiederholungen





Ausgangsstellung

Stellen Sie sich mit ca. 1 m Abstand vor Ihren Schreibtisch.

Kräftigen

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen an der Schreibtischkante ab und legen Sie den Körper schräg nach vorne. Je schräger Sie stehen, desto schwieriger, aber auch wirksamer wird die Übung. Ihr Körper sollte dabei eine möglichst gerade Linie bilden. Achten Sie darauf, dass Bauch und Gesäß angespannt sind und Sie kein Hohlkreuz machen. Machen Sie eine kurze Pause, wenn Sie ins Hohlkreuz fallen und setzen Sie neu an.

Halten Sie die Spannung, für 30 Sekunden oder länger. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- Der Körper bildet eine gerade Linie.
- ruhig weiteratmen
- Machen Sie eine kurze Pause, wenn Sie ins Hohlkreuz fallen.

Übung 13

Kräftigen der Gesäßmuskulatur

20-mal
je Seite
3 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Gerader Stand am Schreibtisch oder Stuhl ohne Rollen

Kräftigen

Halten Sie sich mit beiden Händen fest, stellen Sie sich auf das linke Bein und ziehen sie die Fußspitze des rechten Beins nach oben. Heben Sie das gestreckte rechte Bein dann 20-mal langsam nach hinten, wo sie es jeweils kurz halten.

Bitte beachten Sie

- Oberkörper aufrecht halten
- nicht nach vorne beugen
- nicht ins Hohlkreuz fallen



Übung 14

Wirbelsäule dehnen

Dauer:

20 Sekunden

3 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Sitz auf vorderem Stuhldrittel

Dehnen

Beugen Sie sich im Sitzen nach vorne und machen Sie den Rücken dabei möglichst rund. Der Kopf sinkt zwischen den Knien nach unten.

Greifen Sie zur Unterstützung von innen an Ihre Fußgelenke und ziehen Sie sich mit den Armen nach unten. Richten Sie sich nach ca. 20 Sekunden wieder auf und strecken die Arme weit nach oben. Wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Bitte beachten Sie

- langsam vorbeugen
- gleichmäßig atmen
- Wirbel für Wirbel langsam wieder aufrichten



Übung 15

Dehnen hinterer Oberschenkel und Gesäß

Dauer jeweils
20 Sekunden
je Seite
3 Wiederholungen



Gesäß dehnen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben das andere mit gebeugtem Knie so hoch wie möglich. Umfassen Sie das angehobene Bein mit beiden Händen und ziehen Sie es möglichst nah an Ihren Bauch. Halten Sie dabei Ihren Oberkörper möglichst gerade und aufrecht.

Nach 20 Sekunden wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Hinteren Oberschenkel dehnen

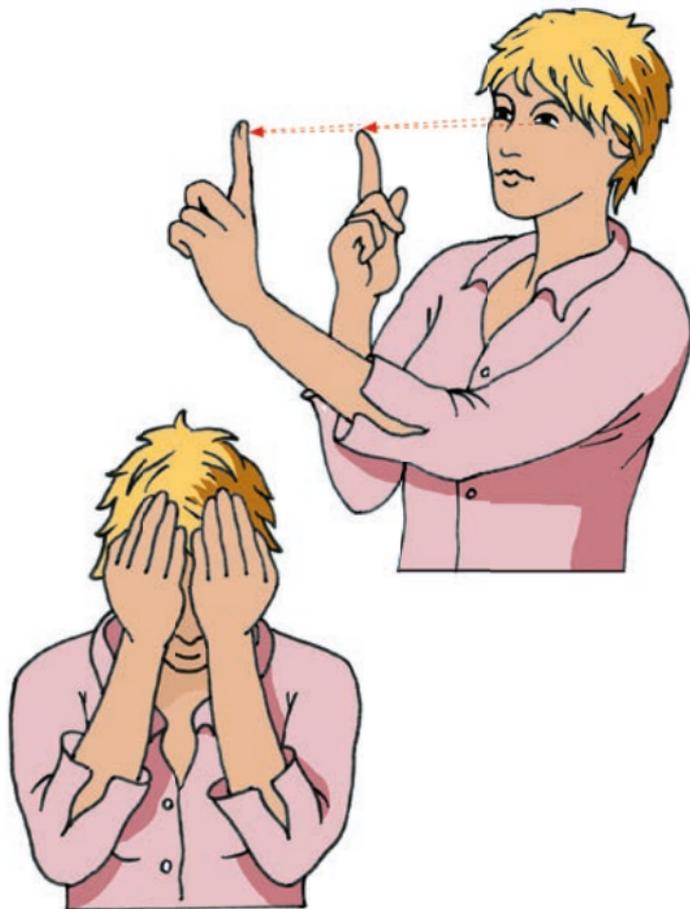
Setzen Sie sich auf das vordere Stuhldrittel. Stellen Sie ein Bein angewinkelt auf, das andere strecken Sie aus. Beugen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis sie einen Zug im hinteren Oberschenkel des gestreckten Beins spüren.

Wenn Sie die Fußspitze des gestreckten Beins anziehen, können Sie auch den Wadenmuskel dehnen.

Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden. Entspannen Sie leicht und wiederholen die Übung noch zweimal. Danach wechseln Sie die Seite.



Übung 16

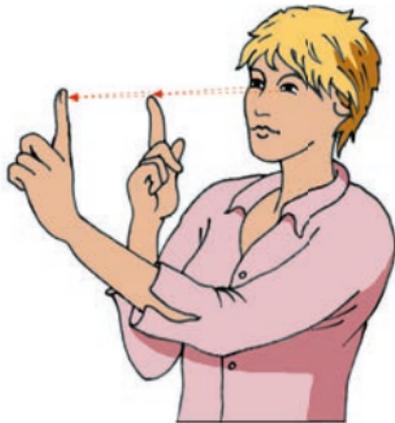


Tipps für gesunde Augen bei der Bildschirmarbeit

Bei der Arbeit am Bildschirm blinzeln wir seltener. Dadurch können Augen austrocknen. Deshalb empfiehlt es sich, ab und an bewusst zu blinzeln. Im Winter hilft Lüften der beheizten Büros gegen trockene Augen.

Anstrengend für die Augen ist die ständige Fokussierung auf den Monitor. Der Ziliarmuskel im Auge ist dabei dauerhaft angespannt. Folge können Beeinträchtigungen der Sehschärfe sein, aber auch Verspannungen und (Kopf-) Schmerzen. Vorbeugen können Sie, indem Sie für kurze Zeit in die Ferne schauen, beispielsweise auf einen Baum vor dem Fenster.

Auch die Muskeln, die den Augapfel bewegen, sind bei Bildschirmarbeit oft zu wenig gefordert. Tipp: Rollen Sie mit den Augen, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.



Übung Akkomodieren

- rechten Arm ausstrecken und Zeigefinger nach oben strecken
- linken gestreckten Zeigefinger ungefähr in der Mitte zwischen Augen und rechtem Zeigefinger halten
- Fixieren (Scharfstellen) des rechten Zeigefingers:
Der linke Finger sollte doppelt gesehen werden. Falls das nicht klappt, Finger etwas seitlich verschieben, bis der Effekt eintritt.
- Fixieren (Scharfstellen) des linken Zeigefingers:
Der rechte Finger sollte doppelt gesehen werden.
- Zum Abschluss schauen Sie aus dem Fenster, fixieren ein entferntes Objekt, zum Beispiel ein Haus oder einen Baum, und wandern mit dem Blick an dessen Umrissen entlang. Schauen Sie sich alle Details des Objektes an.



Übung Palmieren

- beide Hände muschelartig geformt vor den Körper halten
- Kopf leicht nach vorne beugen und in die Hände sinken lassen
- Handflächen bedecken die Augäpfel, ohne sie zu berühren
- Dabei soll kein Licht mehr auf die Augen fallen, und die Atmung durch die Nase nicht behindert werden.
- Position für ungefähr 60 Sekunden beibehalten
- Option: Stellen Sie sich zusätzlich die Farbe Schwarz vor, beispielsweise einen schwarzen Stoff.

Übung 17

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress ist auch deshalb schädlich, weil die Stressauslöser unsere Aufmerksamkeit gefangen nehmen. Dadurch versäumen wir es, auf uns selbst zu achten und verbauen uns jede Möglichkeit, angemessen für uns selbst zu sorgen. Ausgehend von dieser Sichtweise funktioniert die Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung.



Wie funktioniert Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeit. Wer achtsam ist, der ist sich seines Körpers, seiner Gedanken und seiner Gefühle voll bewusst – in jedem Augenblick. Das ist natürlich gar nicht so einfach. Wer sich schon einmal am Ende einer Autofahrt gar nicht mehr an die Fahrt erinnern konnte, weiß, wie sehr wir bisweilen abschalten und von einem »Autopiloten« gesteuert werden. Deshalb setzen wir bei der Verbesserung der Achtsamkeit durch Übungen an. Langfristiges Ziel ist es, sich bei jeder Tätigkeit voll seiner selbst, seines Körpers, seiner Gedanken und Gefühle bewusst zu sein.

Auf der Rückseite der Karte finden Sie eine Übung, mit der Sie Ihre Achtsamkeit verbessern.

Übung »Fünf Atemzüge«



Beschreibung

- Dauer: 3 Minuten
- Häufigkeit: Diese Übung können Sie mehrmals täglich ausführen.
- Effekte der Übung:
 - Die Selbstwahrnehmung wird geübt.
 - Der Selbstwert wird gesteigert

Anleitung

- Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit kurz und nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Sie können sitzenbleiben oder sich ans Fenster stellen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Machen Sie dann 5 langsame, tiefe Atemzüge.
- Stellen Sie sich dabei die Fragen:
 - Wie fühlt sich mein Körper an?
 - Was geht in meinem Geist vor?
 - Welche Gefühle empfinde ich gerade?

Das Ziel ist dabei nicht, diese Dinge zu verändern. Nehmen Sie Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken einfach zur Kenntnis.