

# Sechs Übungen für den Büroarbeitsplatz



Tatort Arbeitsplatz: verbogene Wirbelsäulen, verspannte Muskeln, unzufriedenes Körpergefühl ... Rückenschmerzen?! Das können Sie ändern: Mit diesen sechs Übungen für den Büroarbeitsplatz können Sie Tag für Tag Rückenschmerzen vorbeugen.

## Tipps zur Durchführung:

Achten Sie immer auf eine regelmäßige, ruhige Atmung.  
Gehen Sie bei der Durchführung nie über die Schmerzgrenze hinaus.  
Machen Sie diese Übungen regelmäßig, mindestens einmal pro Tag.

## Dehnungsübungen:



### Halsdehnung

- Kopf nach rechts vorne neigen („Blick unter die rechte Achsel“)
- Dehnung durch Zug der rechten Hand sanft verstärken
- Schulter der Gegenseite nach unten ziehen
- Spüren Sie die Dehnung im Hals-Nacken-Bereich?
- Die Übung mit nach links vorne geneigtem Kopf wiederholen

### „Strickleiter“

- Hände bei aufrechtem Oberkörper Richtung Decke strecken
- in der Vorstellung, sich eine Strickleiter hochzuhangeln, abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach oben greifen und dabei „immer größer werden“
- kontrollierte Ausführung relativ „kleiner“ Bewegungen nach oben
- starke Oberkörperschwankungen vermeiden
- insgesamt 20 „Kletterbewegungen“
- unbedingt auf kontinuierliche, entspannte Atmung achten



### Entspannung für den unteren Rücken

- Oberkörper nach vorne beugen und Rücken ganz rund machen
- Zug der Hände an den Knöcheln kann die Dehnung verstärken
- Langsam Aufrichten und dabei mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen
- Position ca. 20 Sek. beibehalten

## Kräftigungsübungen:

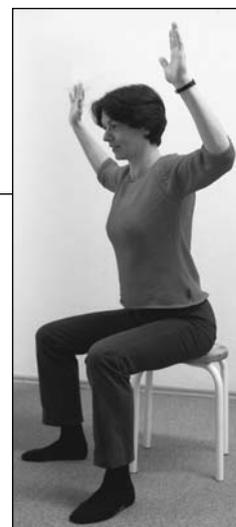


### „Fingerhakeln“

- Finger vor der Brust ineinander haken und auseinander ziehen
- Schulterblätter fest zusammenziehen
- Spannung 2x für ca. 10 Sek. halten

### „Adler“

- Arme in „Händehoch!“-Stellung, Arme und Schultern nach hinten ziehen
- Dann den Oberkörper etwas nach vorne neigen. Halten Sie den Rücken und den Kopf gerade und spannen Sie die Bauchmuskulatur etwas an.
- Spannung 15-30 Sek. halten



### „Waschbrettbauch“

- bei aufrechtem Sitz an der Stuhlvorderkante ein Bein leicht anheben
- der Handballen des Gegenarmes drückt gegen den Oberschenkel
- statisches Halten in dieser Position
- auf korrekte Atmung achten! (deutliche Ausatmung!)
- Dauer je Seite: ca. 10-12 Sekunden