

Entlastungs- & Ausgleichsübungen für

Büro & Bildschirmarbeitsplätze

- ▶ Durch kleine Übungen und Veränderungen in der Körperhaltung Entlastung und Entspannung im Arbeitsalltag verankern – direkt am Arbeitsplatz.
- ▶ Bewegte Mikro-Pausen, die dem Rücken, den Gelenken, Muskeln und dem ganzen Menschen gut tun!



Die Idee zum Übungskonzept

Hintergrund:

Einseitige körperliche Belastungen sind schädlich. Oft merken wir dies erst, wenn die Muskeln verspannen, die Füße, Hände oder der Rücken schmerzen. Ausgleichs- und Entlastungsübungen helfen dabei, bereits am Arbeitsplatz einseitigen Körperhaltungen entgegenzuwirken und so Beeinträchtigungen zu verhindern.

Wirkungen:

Schultern hochziehen, einatmen – Schultern fallen lassen, Arme ausschütteln und ausatmen – diese Übung lockert ihre gesamte Rumpf-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur. Probieren Sie es! Diese Übung können Sie überall durchführen – auch direkt an Ihrem Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit – und viele weitere Übungen ebenfalls. Es gibt viele Arten zu Stehen und zu Sitzen – auch dadurch entlasten Sie Ihre Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur. Denken Sie an sich, schaffen Sie sich einen Ausgleich – so oft wie möglich!



Mobilmacher

- ▶ dehnt die Finger und Unterarmmuskulatur
- ▶ streckt den ganzen Oberkörper
- ▶ verbessert die Schulterbeweglichkeit

Mobilmacher

Dauer:

- ▶ **mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen**

Ausführung:

- ▶ Stuhl feststellen
- ▶ aufrechter Sitz an der vorderen Stuhlkante
- ▶ beide Arme anheben, die Hände ineinander verschränken und umstülpen
- ▶ beide Füße fest am Boden
- ▶ beide Beine hüftbreit auseinander
- ▶ einatmen beim Strecken der Arme nach oben, ausatmen beim Senken der Arme



Öffne-Dich

- ▶ entlastet den Rücken (Lendenwirbelsäule)
- ▶ dehnt die vordere Brustpartie
- ▶ streckt die Brustwirbelsäule
- ▶ entlastet die Nackenmuskulatur und die inneren Organe

Öffne-Dich

Dauer:

- ▶ 10 Sek. halten
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ aufrechter Stand oder Sitz
- ▶ beide Arme zur Seite strecken
- ▶ Daumen nach außen drehen, Hände und Finger strecken
- ▶ leicht mit den Armen nach hinten wippen



Überhänger

- ▶ entlastet den unteren Rücken
- ▶ entspannt die Augenmuskulatur
- ▶ lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur
- ▶ kräftigt die Beinmuskulatur

Überhänger

Dauer:

- ▶ 10 Sekunden halten
- ▶ mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen

Ausführung:

- ▶ Stuhl feststellen
- ▶ Stand hinter dem Bürostuhl, beide Füße fest am Boden
- ▶ Beine hüftbreit auseinander, die Knie locker gebeugt
- ▶ Unterarme auf die Stuhllehne
- ▶ Stirn auf die Unterarme ablegen
- ▶ Augen schließen

Büro & Bildschirmarbeitsplätze



Venenpumpe

- ▶ mobilisiert die Wirbelsäule
- ▶ dehnt die seitlichen Rumpfmuskeln
- ▶ lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur

Venenpumpe

Dauer:

- ▶ **mehrmals täglich in den Tagesablauf einbauen**

Ausführung:

- ▶ **Stuhl feststellen**
- ▶ **aufrechter Sitz, der untere Rücken drückt gegen die Lehne**
- ▶ **Beine anheben bis sie einen 90°-Winkel zum Oberkörper bilden, Oberschenkelmuskeln anspannen, Zehenspitzen zum Oberkörper ziehen bis die Wadenmuskulatur leicht zieht**
- ▶ **Zehenspitzen nach vorne unten strecken**
- ▶ **mehrmaliger Wechsel im flotten Tempo, gleichzeitig mit beiden Füßen oder abwechselnd**