

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO

DURCHSCHNITTLICH VERBRINGEN WIR 80.000 STUNDEN UNSERES ARBEITSLEBENS IM SITZEN.

PRO TAG SITZT EIN ERWACHSENER ETWA 7,5 STUNDEN. DABEI BELEGEN STUDIEN, DASS LANGES SITZEN NICHT NUR DEM RÜCKEN SCHADET, SONDERN AUCH DAS RISIKO FÜR ANDERE KRANKHEITEN ERHÖHT.

ES WIRD ALSO HÖCHSTE ZEIT FÜR EINEN AKTIVEREN BÜROALLTAG: SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER UNSERES VORKURS PHYSIKALISCHE THERAPIE 2019/2020 HABEN ZUSAMMEN MIT IHRER LEHRKRAFT VERSCHIEDENE TIPPS UND ÜBUNGEN ZUSAMMENGESTELLT.

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO



TIPP

1

**MOBILISATION DES
SCHULTERBEREICHES**

**AKTIVIERUNG
VENENPUMPE**

AUSGANGSSTELLUNG:

- **AUFRECHTER SITZ AUF DEM STUHL, FÜSSE STEHEN AUF DEM BODEN**
- **KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE (KINN ZIEHT IN RICHTUNG HALS)**
- **ARME NEBEN DEM KÖRPER, HANDINNENFLÄCHEN ZEIGEN NACH VORNE**

AUSFÜHRUNG:

- **SCHULTER LANGSAM SO GROSS WIE MÖGLICH RÜCKWÄRTS KREISEN (UHRZEIGERSINN)**
- **HANDINNENFLÄCHEN ZEIGEN IMMER NACH VORNE**
- **GLEICHZEITIG DURCHGEHEND MIT DEN FÜSSEN AUF DIE ZEHN UND WIEDER ABSENKEN**
- **GLEICHMÄSSIG WEITERATMEN**

3 X 30 SEC. MIT 30 SEC. PAUSE ZWISCHEN DEN EINHEITEN

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO



TIPP

2

**MOBILISATION DER
WIRBELSÄULE**

**VERBESSERUNG DER
AUFRICHTUNG**

AUSGANGSSTELLUNG:

- **AUFRECHTER SITZ AUF DEM STUHL, FÜSSE STEHEN AM BODEN**
- **KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE**
- **ARME SEITLICH IN U-HALTE**

AUSFÜHRUNG:

- **OBERKÖRPER STABIL NACH RECHTS UND LINKS DREHEN**
- **GLEICHMÄSSIG WEITERATMEN**

**3X NACH RECHTS UND LINKS. 30 SEC. PAUSE NACH EINER EINHEIT
3X WIEDERHOLEN**

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO



TIPP

3

**KRÄFTIGUNG DER
OBEREN
RÜCKENMUSKULATUR
UND SCHULTERBEREICH**

AUSGANGSSTELLUNG:

- **AUFRECHTER SITZ, FÜSSE STEHEN AM BODEN**
- **OBERARME NEBEN DEM KÖRPER**
- **U-ARME 90° ABGESPREIZT, HANDINNENFLÄCHEN ZEIGEN NACH VORNE**
- **KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE**

AUSFÜHRUNG:

- **ARME OHNE VERÄNDERUNG DER GELENKSTELLUNGEN NACH HINTEN FÜHREN**
- **SCHULTERBLÄTTER HINTEN ZUSAMMENZIEHEN**

3 X 10 WIEDERHOLUNGEN MIT 30 SEC. PAUSE NACH 10 WIEDERHOLUNGEN

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO



TIPP

4

**AUFRICHTUNG DER
WIRBELSÄULE, VERBES-
SERUNG DER RUMPFSTA-
BILISATION, DEHNUNG
VORDERER BRUST- UND
SCHULTERBEREICH**

AUSGANGSSTELLUNG:

- **AUFRECHTER SITZ AUF DEM STUHL, FÜSSE STEHEN AM BODEN**
- **ARME NACH VORNE GESTRECKT, HÄNDE GEFALTET**
- **HANDINNENFLÄCHEN ZEIGEN ZUM KÖRPER**
- **KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE**

AUSFÜHRUNG:

- **ARME GESTRECKT NACH OBEN NEBEN DEN KOPF FÜHREN**
- **DABEI DIE HÄNDE DREHEN, HANDRÜCKEN ZEIGEN ZUM KOPF**
- **ARME NACH OBEN UND LEICHT NACH HINTEN ZIEHEN**
- **AUFRECHTEN SITZ BEIBEHALTEN, NICHT IM RÜCKEN AUSWEICHEN**
- **BAUCHMUSKULATUR ANSPANNEN**
- **GLEICHMÄSSIG WEITER ATMEN**

3 X 15 SEC. HALTEN, PAUSE 30 SEC.

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO



TIPP

5

**DEHNUNG
BRUST- UND
SCHULTERBEREICH**

AUSGANGSSTELLUNG:

- STAND HÜFTBREIT VOR EINEM STUHL BZW. AKTENSCHRANK
- HÄNDE LIEGEN AUF DER LEHNE ODER AKTENSCHRANK AUF

AUSFÜHRUNG:

- MIT 2 – 3 SCHRITTEN ZURÜCKGEHEN
- BEINE JE NACH HÖHE VON STUHL BZW. SCHRANK GESTRECKT ODER LEICHT GEBEUGT
- RUMPF ABSENKEN BIS EINE DEHNUNG IM SCHULTER- UND BRUSTBEREICH SPÜRBAR IST
- GLEICHMÄSSIG WEITERATMEN

3 X 15 SEC. HALTEN, PAUSE 30 SEC.

BÜRO WORKOUT

5 TIPPS FÜR MEHR FITNESS IM BÜRO

WAS MAN NOCH MACHEN KANN:

- **TELEFONIEREN IM STEHEN ODER AUF DER STELLE WALKEN**
- **AUFSTEHEN UND ARME UND KÖRPER STRECKEN, BEIM STRECKEN TIEF EINATMEN**
- **TREPPEN STEIGEN, NICHT AUFZUG FAHREN**
- **AUFSTEHEN 5 HALBE KNIEBEUGEN, ARME UND BEINE AUSSCHÜTTELN**
- **IM SITZEN MIT DEN FÜSSEN WIPPEN, GLEICHSEITIG ODER AUCH GEGENGLEICH**
- **IN DER MITTAGSPAUSE SPAZIEREN GEHEN**
- **ZU BESPRECHUNGEN MIT KOLLEGEN IM NEBENRAUM GEHEN, WENIGER TELEFONIEREN**
- **BEI ARBEITEN IM STEHEN HOCH AUF DEN VORDERFUSS UND WIEDER AUF DIE FERSEN ABSENKEN**