

## Büro- Übungen mit Adelheid Wagemann von Karin G. Mertel

Selbstverständlich sollte Ihr Arbeitsplatz mit körpergerechten Sitzmöbeln ausgestattet sein. Zu einer gut verträglichen Körperhaltung trägt auch Ihr eigenes, aktives Verhalten zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz bei.

### Dehnung der Rücken – und seitlichen Rumpfmuskulatur



- ✓ Legen Sie beide Hände auf den Hinterkopf und führen Sie die Ellenbogen zusammen dann wieder weit nach hinten
- ✓ Sie atmen kräftig in die gedehnte Muskulatur hinein



- ✓ Drehen Sie den Oberkörper weit zur Seite nach rechts + links
- ✓ Sie atmen bei jeder Drehung ein + aus



- ✓ Sie führen beide Hände zwischen den Beinen zum Boden
- ✓ Ihr Kopf hängt locker zwischen den Schultern



- ✓ dann führen Sie die linken Hand zum rechten Fuß und mit der rechten Hand zum linken Fuß usw.



- ✓ Zur Verstärkung der Rückendehnung und
- ✓ strecken Sie beide Beine aus und führen beide Hände zu den Fußspitzen hin.

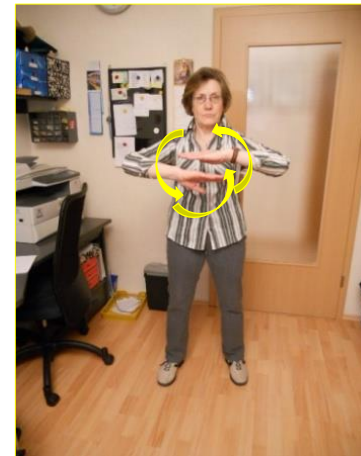
**Wiederholungen : Jede Übung 3 - 6 mal  
ca. 6 -10 Sek. lang halten**

## Eine Wohltat für Ihren Schultergürtel

Überlegen Sie daher in wie weit entlastende, entspannende und aktivierende Übungen in Ihr **Tagesprogramm am Arbeitsplatz und im Büro bereichert und Ihre Arbeit erleichtern wird.** Damit schaffen Sie beste Voraussetzung, um u.a. **Muskelverspannungen und Schmerzen vorzubeugen.** Ihren Rückenschmerzen werden Sie damit gut entgegen wirken können.

- ✓ **Sanfte Dehnung und Lockerung der Hals - und Schultermuskulatur und Rückenmuskulatur**

*Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen ... [hier klicken](#)*



## Eine Wohltat für Ihre Venen



- ✓ Sie strecken abwechselnd ein Bein aus
- ✓ -dann drehen Sie den Fuß langsam kräftig in alle Richtungen



- ✓ Legen Sie die Beine zur Abwechslung einmal hoch --das wirkt **Durchblutungsbeschwerden entgegen !**



- ✓ danach ziehen Sie Ihre Zehenspitzen kräftig an und strecken sie wieder aus

### **Achtung:**

**Ihr Bürostuhl sollte aus Sicherheitsgründen mindestens 5 Standfüße haben.**



## Büro- Übungen mit dem Pezziball --- für Fortgeschrittene und für jene die sich auf dem Pezziball sicher fühlen

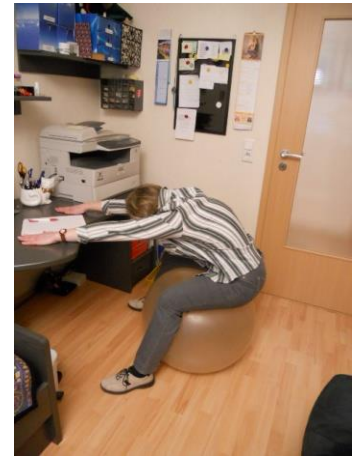


Versuchen Sie auch zur Abwechslung, statt auf einem Bürostuhl, auf einem **PezziBall** zu sitzen. Achten Sie darauf, dass der Ball nicht wegrutschen kann. Legen Sie eine rutschsichere Matte darunter.

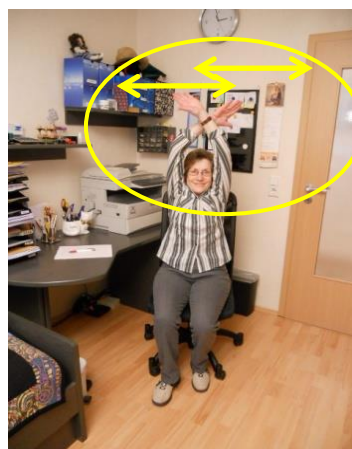
Das sogenannte „**aktive Sitzen**“ auf dem Ball entlastet die Rückenmuskulatur enorm und sorgt mit leichten Schwingungen dafür, dass Ihre Muskulatur ständig in Bewegung bleibt und gestärkt wird.



- ✓ Sie sitzen auf dem Pezziball und strecken beide Arme nach oben
- ✓ Sie halten dabei das Gleichgewicht
- ✓ nun umgreifen Sie mit einer Hand das andere Handgelenk
- ✓ dann ziehen diesen Arm sanft nach oben bis er gerade ist



- ✓ Sie Kreuzen die Arme mit Schwung über dem Kopf und im Rumpfbereich



- ✓ Legen sie beide Hände mit ausgestreckten Armen auf den Schreibtisch
- ✓ rollen Sie den Ball mit Hilfe des Gesäßes und Beinen:
  - vor und zurück
  - nach rechts und links und
  - im Kreis herum

[Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen ... hier klicken](#)

Die Arbeitspause soll der Erholung und Regeneration von allgemeinen Beanspruchungen während des Arbeitsprozesses dienen.

Nutzen Sie daher die Pause als eine Gelegenheit, sich zu bewegen.