

# Rückenübungen am Arbeitsplatz

## 6 schnelle Übungen zur einfachen Dehnung und Kräftigung



### Oberschenkelmuskeln dehnen

- 1 Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- 2 Mit dem rechten Arm die Innenseite des linken Knies nach außen drücken
- 3 Gegenspannung mit dem linken Oberschenkel erzeugen
- 4 Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 5 Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



### Halsmuskeln dehnen

- 1 Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- 2 Kopf nach rechts neigen und mit dem rechten Arm umfassen
- 3 leicht den Kopf nach rechts ziehen Dehnung halten
- 4 Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 5 Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



### Rückenmuskeln dehnen

- 1 Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- 2 Arme leicht gebeugt über den Kopf führen, Hände umschließen
- 3 Oberkörper zur rechten Seite neigen, Kopf bei der Bewegungsführung mitnehmen
- 4 Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 5 Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



### Lendenwirbelsäule dehnen

- 1 Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- 2 Arme durchstrecken und bis auf Schulterhöhe anheben, Handrücken zeigen nach oben
- 3 So weit wie möglich zur Seite neigen, während die Arme in Schulterhöhe bleiben
- 4 Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 5 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden



### Waden und Beine dehnen

- 1 Mit leicht gebeugten Beinen aufrecht neben dem Bürostuhl stehen
- 2 Rechtes Bein zum Po heben und Fußgelenk mit der rechten Hand umfassen
- 3 Knie auf gleicher Höhe halten, linken Arm an der Rückenlehne abstützen, nach vorne blicken
- 4 Nach der Dehnung Fußgelenk loslassen und Bein zu Boden sinken lassen
- 5 Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 6 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden



### Liegestütze mit Stuhl

- 1 Bürostuhl gegen Wegrollen absichern
- 2 Mit den Armen auf den Seitenlehnen des Bürostuhls abstützen
- 3 Auf die Zehenspitzen stellen, Rücken gerade und Po leicht gesenkt halten
- 4 Kopf gerade halten
- 5 Körper durch Beugen des Ellenbogens senken
- 6 Spannung halten
- 7 Ellenbogen wieder durchdrücken

