

BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz

ÜBUNG 1: **Schulterkreisen**

Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- aufrecht sitzen oder stehen
- die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen



ÜBUNG 2: **Heldenbrust**

Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf:

- im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- fünf Wiederholungen



ÜBUNG 3: **Fingerhakeln**

Stehen und Sitzen ist für die Wirbelsäule harte Arbeit. Sorgen Sie für Entlastung, indem Sie die Arm- und Schultermuskulatur kräftigen:

- aufrecht hinsetzen oder -stellen
- die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken
- die Arme langsam auseinander ziehen
- die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen
- die Spannung langsam lösen
- fünf Wiederholungen



ÜBUNG 4: **Sternengriff**

Gezieltes Recken und Strecken lockert und kräftigt auf natürliche Art. Greifen Sie nach den Sternen:

- im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen, tief einatmen
- die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- anschließend die linke Seite dehnen
- im Wechsel fünf Wiederholungen



ÜBUNG 5: **Fußschaukel**

Auch die Beine brauchen Bewegung. Achten Sie bei langem Stehen oder Sitzen darauf, dass die Blutzirkulation in den Beinvenen in Schwung bleibt:

- aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z.B. an einer Wand oder Tischkante)
- das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben)
- zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln“



TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM BERUFLICHEN ALLTAG

- Vergessen Sie nicht: Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Als Faustregel gilt: Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position (z.B. Sitzen oder Stehen) verharren. Bauen Sie in Ihren normalen Arbeitstag zusätzlich unkomplizierte Bewegungselemente ein.
- Unterbrechen Sie so oft wie möglich einen „Sitzmarathon“. Gehen Sie persönlich zu Kolleginnen und Kollegen, statt anzurufen oder eine Nachricht zu schicken. Stehen Sie zum Telefonieren, Postlesen oder Nachdenken auf, „wandern“ Sie auf und ab.
- Achten Sie, sowohl beim Sitzen als auch beim Stehen, immer auf eine gute Haltung. Heben Sie den Brustkorb etwas an und

- stellen Sie sich vor, an Ihrem Hinterkopf befände sich ein Gummiband, das Sie nach oben zieht.
- Gestalten Sie Ihre Mittagspause aktiv, indem Sie zum Beispiel einen zügigen Spaziergang machen. 15 Minuten reichen schon aus, um einen positiven Effekt zu erzielen.
- Verzichten Sie ab sofort möglichst auf alle Fahrstühle. Gehen Sie die Treppe mindestens zwei Etagen zu Fuß (nach oben) und nehmen Sie später zwei Stufen auf einmal.
- Auch rund um den Weg zur Arbeit und zurück gibt es attraktive Bewegungsmöglichkeiten. Fahren Sie bei schönem Wetter mit dem Rad oder gehen Sie vorher noch eine Runde um den Block.