

# **FIT IM BÜRO!!!**

WICHTIG:

- IMMER WEITER ATMEN;
- AUFRECHT SITZEN AUF VORDEREM DRITTEL DES STUHLIS;
- FÜßE AUFGESTELLT;
- WÄHREND DEM ÜBEN DEN BAUCH EINZIEHEN UND DEN BECKENBODEN ANSPANNEN; IN DEN PAUSEN LOCKER LASSEN

## **ZUM LOCKERMACHEN:**

Schultern kreisen,

Arme pendeln

Und „Sprudel aus der Wasserflasche schütteln“

## **Montag/ Mittwoch und Freitag:**

### **Bauch**(z.B. beim Telefonieren)

Ein starkes Rumpfkorsett schützt vor Kummer mit dem Rücken, etwa durch einseitige Belastungen wie langes Sitzen.

1. Die Hände auf die Tischplatte stützen und beide Beine vom Boden abheben. → die Spannung mindestens 15 Sekunden halten, dann 15 Sekunden Pause. (2-3 x wiederholen)

2. Aus dem aufrechten Sitz den Oberkörper zurücklehnen (dabei kann der Oberkörper gedreht werden) → die Spannung mindestens 15 Sekunden halten, dann 15 Sekunden Pause. (2-3 x wiederholen)

### **Schultern**

Entspannung, Kräftigung und Körperwahrnehmung zugleich.

Aufrecht sitzen. Mit den Händen seitlich den Stuhl greifen. Schultern hochziehen zu den Ohren und wieder soweit wie möglich Richtung Boden schieben. 15 bis 20 x wiederholen.

### **Rücken**

Ein starkes Kreuz macht sich im Job immer gut, denn es ist belastbar.

1. Dicht an den Schreibtisch setzen und die Schultern Richtung Boden schieben. Ellenbogen auf die Tischplatte legen und fest nach unten drücken. Die Spannung 15 Sekunden halten, kurz lösen, wiederholen.

Statt auf die Tischplatte können die Ellenbogen auch kräftig gegen die Stuhlrückenlehne gepresst werden.

Oder die Hände drücken seitlich gegen die Stuhlsitzfläche.

2. Aus dem aufrechten Sitz den Oberkörper nach vorne neigen (dabei kann der Oberkörper gedreht werden) → die Spannung mindestens 15 Sekunden halten, dann 15 Sekunden Pause. (2-3 x wiederholen)

### **Beine**

1. Bei jedem Aufstehen immer 10 Kniebeuge. (dauert ca. 20 sek → so viel Zeit ist immer)

2. Während der Arbeit einfach mal das Gesäß 5 cm vom Stuhl abheben → die Spannung mindestens 15 Sekunden halten, dann 15 Sekunden Pause. (2-3 x wiederholen)

## **Waden**

Hilfe für müde, schwere Beine. Die Bewegung regt die Durchblutung der Beine an und kräftigt und formt gleichzeitig die Wadenmuskulatur.

So funktioniert's: Aufrechten Stand einnehmen. Die Fersen vom Boden heben → Fußballenstand. Dann die Fersen langsam wieder senken. Etwas schwerer wird es mit einer gut gefüllte Aktentasche in den Händen.

## **Dienstag und Donnerstag:**

### **Po**

Stell dir einfach vor, du müsstest mit den Gesäßhälften eine Münze festhalten: beide Pobacken 15 bis 20 Sekunden lang fest zusammenkneifen. Entspanne kurz, und wiederhole das Ganze zweimal.

## **Adduktoren**

Auch für das Training der Schenkelinnenseiten muss man den Arbeitsplatz nicht verlassen. Nimm deine Aktentasche (alternativ ein Telefonbuch oder Ähnliches) und klemm sie dir zwischen die Oberschenkel.

Presse die Schenkel kräftig zusammen. Die Spannung 20 Sekunden halten. Dann kurz relaxen und zweimal wiederholen. Die Übung funktioniert auch ohne Hilfsmittel, wenn du stattdessen einfach einen Unterarm zwischen den Beinen einklemmst. Ellenbogen an die eine Beininnenseite legen, die Hand gegen die andere Schenkelseite. Langsam Spannung aufbauen.

## **Abduktoren**

Power für die seitlichen Pomuskeln und die Beinaußenseite: Lege im Sitzen die Hände jeweils seitlich an die Oberschenkelmitte. Drücke mit den Händen 15 bis 20 Sekunden lang nach innen, während du versuchst, gegen den Handwiderstand die Beine zu öffnen. 20 Sekunden Pause, zweimal wiederholen.

## **Brust**

Aufrechte Sitzhaltung oder Stand. Handinnenflächen vor der Brust gegeneinander legen. Die Hände nun 15 bis 20 Sekunden ganz fest zusammenpressen. Kann sehr gut mit Bein- oder Wadenübung kombiniert werden, dann 15 Sekunden Pause. (2-3 x wiederholen)

## **Trizeps**

Lege die Unterarme parallel auf die Platte, Hände flach, die Finger sind geschlossen und zeigen nach vorn. Die Unterarme kräftig gegen die Unterlage pressen. Halte die Spannung mindestens 15 Sekunden, dann 15 Sekunden Pause. Wiederhole die Übung zwei- bis dreimal. Oder: Unterarme jeweils auf den gleichseitigen Oberschenkel legen.

## **Bizeps**

So geht's: Den rechten Arm vor dem Körper, Ober- und Unterarm bilden etwa einen 90-Grad-Winkel, die linke Hand von oben in die rechte legen und beide mindestens 15 Sekunden lang kräftig gegen einander drücken. Auf der anderen Seite wiederholen. Zwei bis drei Durchgänge pro Seite.