

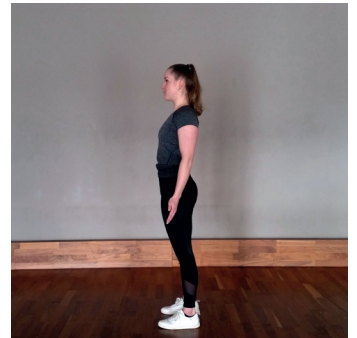
Rückenschmerzen oder Verspannungen durch langes Sitzen?

Übungen für Schreibtischtäter:

Gerade im Home-Office sitzen wir meist über 6 Stunden oder mehr in einer rückenunfreundlichen Position. Die wenigsten Arbeitnehmer haben das Glück, einen ergonomischen Bürostuhl oder einen höhenverstellbaren Schreibtisch zu besitzen. Dieses lange Sitzen bringt Fehlhaltungen hervor und führt zu Verkürzungen im Bereich des Rückens und des Beckens, welche sich in Rückenschmerzen und Verspannungen äußern. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, in regelmäßigen Intervallen (ca. alle 30-45 Minuten) Übungen zur Mobilisation und Beweglichkeit der betroffenen Gelenke durchzuführen.

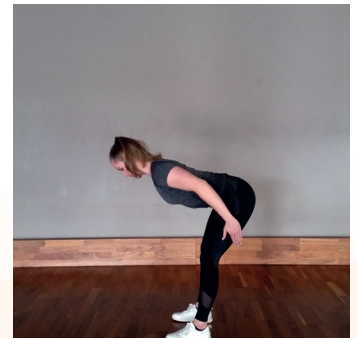
Übung 1: Ausgangsposition

Dein Stand ist hüftbreit und dein Becken aufgerichtet (Beckenvorderseite hochziehen und den Bauchnabel leicht einziehen). Du spannst den Po an, hebst dein Brustbein Richtung Decke und ziehst deine Schulterblätter nach hinten unten.



Übung 2

Aus der Ausgangsposition heraus beugst du deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Diese Position hältst du mit Körperspannung für 10-30 Sekunden.



Übung 3

Aus der Position von Übung 2 heraus, gehst du mit gestreckten Beinen in eine Rundhaltung des Rückens. Den Kopf lässt du dabei hängen und falls möglich berührst du mit den Händen den Boden. In dieser Position verweilst du für 30 Sekunden.



Übung 4

Rolle anschließend deinen Oberkörper wieder auf und lege deine Hände auf dein Gesäß. Schiebe das Becken mit aufgerichteter Hüfte nach vorne und halte dabei ein leichtes Doppelkinn. Diese Position hältst du mit Körperspannung für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung 2-4 mindestens noch 1-2x.

