

# Schluss mit der Buckelei



Foto: Fotolia/SerrNovik

## Unter Dauerspannung

Stundenlanges Stillsitzen am Schreibtisch ist Schwerarbeit für den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat.

Dauerhaft angespannte Muskeln werden

- schlechter durchblutet
- schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- müde
- hart und verspannt

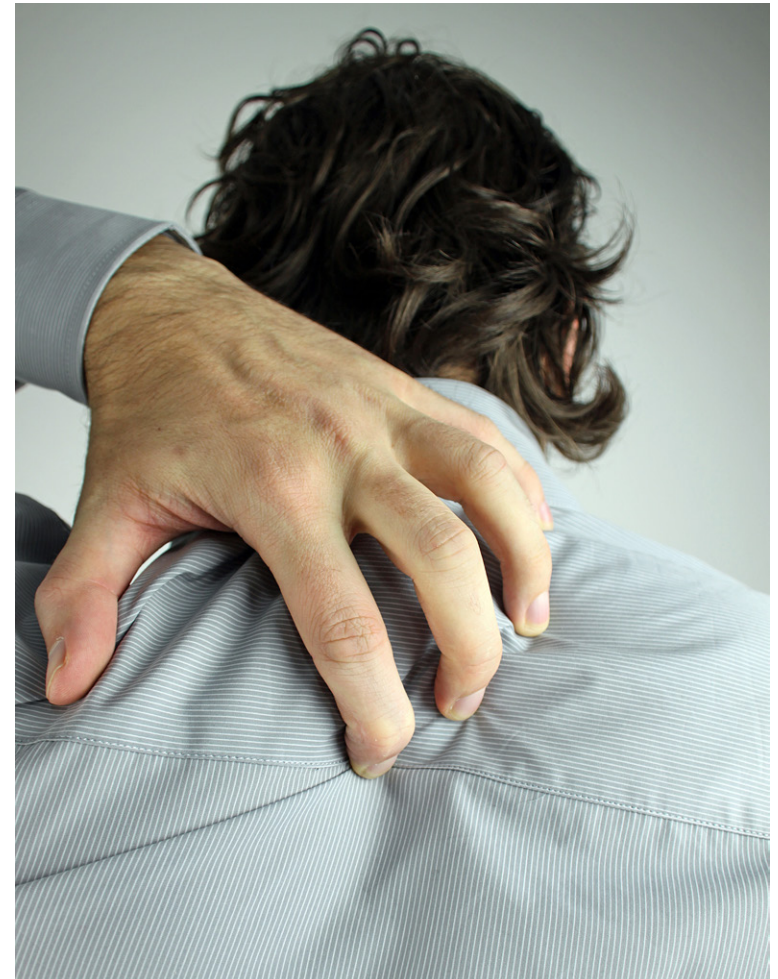


Foto: Fotolia/PictureP

## Müde Muskeln

Wenn verkrampfte Muskeln sich nicht bewegen und entspannen können, geht ihnen langsam die Kraft aus. Typisch bei langem Sitzen: Der Oberkörper sinkt nach vorne und der Brustkorb wird zusammengedrückt. Mögliche Auswirkungen sind schmerzhafte Verspannungen

- im Bereich der Halswirbelsäule
- im Schulter-Arm-Bereich
- im Bereich der Brustwirbelsäule
- im Bereich der Lendenwirbelsäule



Quelle: Arbeit & Gesundheit BASICS, Arbeit am Bildschirm.  
Hrsg. DGUV, Universum Verlag GmbH Wiesbaden

## So sitzen Sie richtig

- Die ganze Sitzfläche nutzen bis zur Rückenlehne
- Füße entspannt auf den Boden oder bei kleineren Personen auf eine Fußstütze stellen
- Aufrecht sitzen! Der Kopf sitzt gerade, das Becken kippt leicht nach vorn
- Schultern und Oberarme sind entspannt
- Dynamisch sitzen: mal nach vorn neigen, mal aufrecht sitzen, mal nach hinten lehnen



Quelle: Arbeit & Gesundheit BASICS, Arbeit am Bildschirm.  
Hrsg. DGUV, Universum Verlag GmbH Wiesbaden

# Übungen für zwischendurch

## Gut für die Halswirbelsäule

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – dabei einatmen



Kopf geradeaus und nach vorn beugen – dabei ausatmen



Kinn anheben, Kopf nach links drehen – dabei einatmen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

# Übungen für zwischendurch

## Gut für den Schultergürtel

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

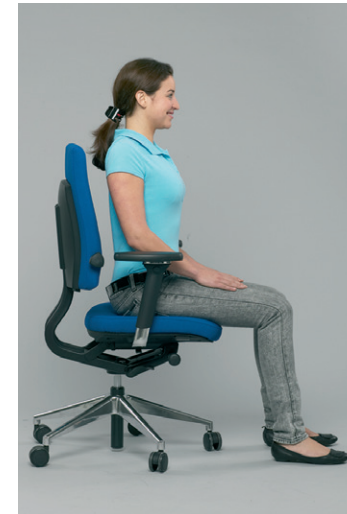
Fotos und Texte: VBG Hamburg



Schultern  
kreisförmig  
bewegen



Schultern  
nach vorn  
nehmen –  
Schultern  
anheben und  
nach hinten  
bewegen –  
dabei  
einatmen



Schultern  
nach unten  
führen –  
dabei  
ausatmen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

# Übungen für zwischendurch

## Gut für Schultergürtel und Brustwirbelsäule (1)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme hängen und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

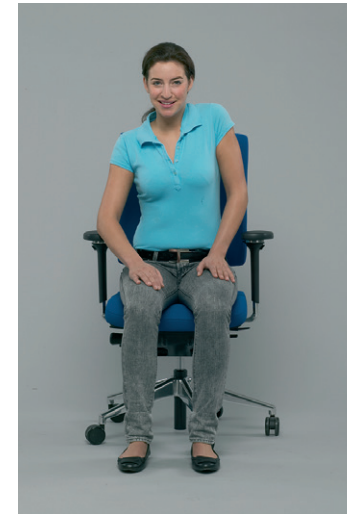
Fotos und Texte: VBG Hamburg



Rechte  
Schulter bis  
zum Ohr  
anheben –  
dabei  
einatmen



Schulter  
wieder in die  
Ausgangs-  
position füh-  
ren – dabei  
ausatmen



Linke Schulter  
bis zum Ohr  
anheben –  
dabei einatmen  
– Schulter wie-  
der zurück in  
die Ausgangs-  
position führen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

# Übungen für zwischendurch

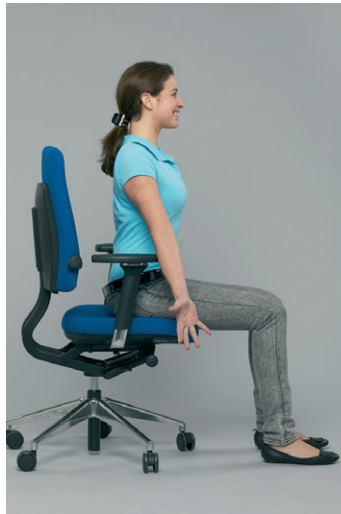
## Gut für Schultergürtel und Brustwirbelsäule (2)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Schultern  
nach vorn  
führen –  
Dabei die  
Daumen nach  
innen drehen  
– ausatmen



Schultern  
nach hinten  
nehmen und  
die Daumen  
dabei nach  
außen drehen  
– einatmen



Schultern  
nach vorn  
führen –  
Dabei die  
Daumen nach  
innen drehen  
– ausatmen

Bitte wiederholen Sie diese Übung fünfmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.



# Übungen für zwischendurch

## Gut für Arme, Hände und Finger (1)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, strecken Sie die Arme lang nach vorne.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Finger weit  
auseinander  
spreizen



Hände zu  
einer Faust  
schließen –  
Arme  
wechseln  
die Position



Finger weit  
auseinander  
spreizen –  
Hände zu  
einer Faust  
schließen –  
Arme wech-  
seln erneut  
die Position

Bitte wiederholen Sie diese Übung zehnmal und schütteln Sie danach locker die Arme aus.

# Übungen für zwischendurch

## Gut für Arme, Hände und Finger (2)

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl, lassen Sie die Arme entspannt nach vorne hängen.

Fotos und Texte: VBG Hamburg



Arme und Finger gestreckt – Daumen zeigen nach innen



Arme drehen bis die Daumen nach vorn zeigen



Arme weiterdrehen – Daumen zeigen nach außen

Bitte wiederholen Sie diese Übung zehnmal, stehen Sie danach kurz auf und schütteln Sie locker die Arme aus.

## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Bewegung im Büro,  
Juni 2020

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden, Wiesbaden

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam

**Fotos und Fototexte der Seiten 4 bis 9:** Abdruck mit freundlicher Genehmigung der VBG Hamburg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden  
Telefon: 0611 9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Bewegung im Büro“, Juni 2020

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung