

## Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

Probieren Sie einige dieser Übungen aus, um zu sehen, welche Übungen Ihnen besonders guttun. Wählen Sie diese aus und versuchen Sie, diese in Ihren Alltag zu integrieren. Mit der Zeit können Sie Ihre Ausgleichsübungs-Routine gerne erweitern.

Die folgenden Übungen eignen sich insbesondere dafür, wenn Sie die **meiste Zeit am Arbeitsplatz im Sitzen** verbringen.

- **Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur**
  - (1) Greifen Sie mit Ihrer rechten Hand über Ihren Kopf und fassen Sie das linke Ohr.
  - (2) Ziehen Sie anschließend vorsichtig den Kopf in Richtung Ihrer rechten Seite.
  - (3) Versuchen Sie dabei, Ihre linke Schulter und Hand möglichst weit nach unten zu ziehen.
  - (4) Führen Sie diese Übung anschließend mit der anderen Seite durch.
- **Bandscheibenmassage**
  - (1) Bewegen Sie Ihr Becken abwechselnd 10mal nach rechts und dann nach links.
  - (2) Kreisen Sie anschließend Ihr Becken 10mal nach links und danach 10mal nach rechts.

**! Hier ist es wichtig, dass Sie Ihre Schultern bei dieser Übung nicht bewegen.**
- **Dehnung der Schultermuskulatur**
  - (1) Kreuzen Sie Ihre Hände vor Ihrem Oberkörper und schieben Sie die Arme so weit es geht nach vorne.
  - (2) Halten Sie die Spannung für 5 bis 10 Sekunden.
- **Kräftigung der Schultermuskulatur**
  - (1) Greifen Sie mit Ihren Fingern ineinander.
  - (2) Nun ziehen Sie die Arme auseinander und halten dies wieder für ca. 5 Sekunden.

**! Schultern während der Übung nicht nach oben ziehen**
- **Entspannung der Rückenmuskulatur**
  - (1) Setzen Sie sich hin und halten Sie Ihre Beine leicht gegrätscht.
  - (2) Lassen Sie Ihren Kopf leicht nach vorne hängen.
  - (3) Rollen Sie nun langsam nach vorne: Wirbel für Wirbel – bis Sie mit Ihren Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegen.
  - (4) Halten Sie diese Stellung nun für einen kurzen Moment und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge.
  - (5) Zum Abschluss richten Sie sich langsam wieder Wirbel für Wirbel auf.
  - (6) Dehnen und Strecken Sie sich noch einmal, wie es sich für Sie in diesem Moment gut anfühlt.

- **Kräftigung der Bauchmuskulatur**
  - (1) Führen Sie Ihre Hände vor Ihrem Brustkorb mit der flachen Seite aneinander.
  - (2) Drücken Sie diese nun fest gegeneinander und halten Sie diese Stellung für ca. 5 Sekunden.

**! Schultern während der Übung nicht nach oben ziehen**

Besteht ein Großteil Ihrer Tätigkeiten am Arbeitsplatz aus **Heben und Tragen von Lasten**? Dann nutzen Sie die folgenden Übungen, um bspw. in Ihrer Pause Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und diesen durch die gymnastischen Ausgleichsübungen zu entlasten.

- **Schultern beweglich machen**
  - (1) Legen Sie Ihre Finger auf Ihre Schultern.
  - (2) Kreisen Sie Ihre Ellenbögen nun in großen Kreisen.
  - (3) Machen Sie davon mind. 10 Wiederholungen sowohl vorwärts als auch rückwärts.
- **Kräftigung der Schulter und Rumpfmuskulatur**
  - (1) Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, die Beine sind leicht auseinandergestellt.
  - (2) Heben Sie Ihre Arme und Hände auf Kopfhöhe.
  - (3) Drücken Sie nun Ihre Arme, Ihren Kopf, Ihre Schultern und Ihr Gesäß an die Wand und halten die Spannung für 5 bis 10 Sekunden.
- **Dehnung des Hüftlendenmuskels**
  - (1) Stellen Sie ein Fuß auf eine Erhöhung und halten Sie Ihren Körper gerade.
  - (2) Schieben Sie nun Ihre Hüfte für 10 bis 15 Sekunden nach vorne.
- **Dehnung der Wadenmuskulatur**
  - (1) Stützen Sie sich an eine Wand oder einen Tisch, während Ihre Beine in Schrittstellung stehen.
  - (2) Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Die Ferse bleibt dabei am Boden.
  - (3) Übung für 5 bis 10 Sekunden halten.
- **Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur**
  - (1) Lehnen Sie sich mit Ihrem Rücken an eine Wand.
  - (2) Stellen Sie Ihre Beine gegrätscht auf und lassen Sie sich langsam an der Wand herunterrutschen bis Ihre Unter- und Oberschenkel in einem 90°Grad-Winkel zueinander stehen und Ihr Oberkörper ebenfalls im 90°Grad-Winkel zu Ihren Oberschenkeln ist.
  - (3) Halten Sie diese Stellung für 5 bis 7 Sekunden.
  - (4) Wiederholen Sie diese Übung drei mal. Lockern Sie zwischendurch Ihre Beinmuskulatur.

- **Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur**
  - (1) Suchen Sie sich einen Stuhl oder einen Hocker für diese Übung.
  - (2) Stellen Sie ein Bein auf die Erhöhung.
  - (3) Beugen Sie Ihr Standbein leicht und drücken Sie gleichzeitig das Knie des erhöhten Beines durch.
  - (4) Sie können die Dehnung intensivieren, indem Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken vorbeugen.
  - (5) Dehnen Sie sich für 10 bis 15 Sekunden.
  
- **Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur**
  - (1) Für diese Übung benötigen Sie wieder ein Hilfsmittel wie bspw. ein Stuhl oder eine andere Erhöhung.
  - (2) Legen Sie ein Knie auf diese Erhöhung und fassen Sie den Fuß dieses Beines mit Ihrer Hand und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Ihres Gesäßes.
  - (3) Das Standbein ist leicht gebeugt.
  - (4) Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung und vor allem darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen.
  - (5) Dehnung 10 bis 15 Sekunden

**Für die folgenden Übungen ist es wichtig, dass Sie sich an diese Hinweise halten:**

- kontrollierte und bewusste Ausführung
  - keine ruckartigen Bewegungen
  - ruhige und gleichmäßige Atmung
  - direkt mit der Übung aufhören, wenn Sie Schmerzen haben
  - lockern Sie Ihre Muskulatur zwischen den Übungen
  - wärmen Sie sich vor den Übungen ein wenig auf, indem Sie Ihre Schultern kreisen, sich räkeln und strecken und ca. 20 mal Ihre Fersen auf und ab bewegen
- 
- **Dehnung der Rückenmuskulatur**
    - (1) Stellen Sie sich schulterbreit hin.
    - (2) Führen Sie Ihr Kinn auf die Brust und halten dies für 10 sek.
    - (3) Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie Wirbel für Wirbel Ihren Rücken beugen.
    - (4) Finden Sie Ihre Entspannung in der gebeugten Haltung und richten Sie sich langsam wieder Wirbel für Wirbel auf.
  
  - **Dehnung der Brustmuskulatur**
    - (1) Stellen Sie sich seitlich zur Wand und stellen Sie das an der Wand stehende Bein nach vorne (Schrittstellung).
    - (2) Drücken Sie Ihren Arm an die Wand und drehen Sie dann Ihren Oberkörper vorsichtig nach vorne.
    - (3) Wiederholen Sie dies, indem Sie den Arm in jeweils zwei anderen Höhen an die Wand drücken.
    - (4) Jeweils 10 bis 15 Sekunden

Quelle: Bundesverband der Unfallkassen (2002). *Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz*. München.