

## BÜROGYMNASTIK

### Was Sie bei der Durchführung der Bürogymnastik beachten sollten:

- Atmen Sie beim Üben ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch. Nehmen Sie sich genügend Zeit für jede einzelne Übung.
- Halten Sie Dehnübungen über eine Dauer von ca. 20–30 sec. Der Dehnreiz sollte von Ihnen als angenehm empfunden werden.
- Dynamische Übungen wiederholen Sie ca. 5–10x.
- Belasten Sie beide Körperseiten ausgeglichen, d.h. einseitige Übungsanweisungen sollen grundsätzlich auch auf der anderen Körperseite durchgeführt werden.
- Schmerz ist bei allen Übungen immer die Grenze! Er ist ein Warnsignal des Körpers!

Das Ziel der Bürogymnastik ist kein Körpertraining im strengen Sinne, sondern eine Lockerung der Gelenke sowie die Entspannung verspannter Muskulatur – kurz: eine Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Probieren Sie zunächst alle Übungen in Ruhe aus und stellen Sie sich dann Ihr persönliches Übungsprogramm zusammen.

### Üben Sie 2x/Tag für ca. 5–10 Minuten

besonders dann, wenn Sie sich verspannt oder schlaff fühlen.

Erstellt für Togal<sup>®</sup> von Physiotherapeutin Hermine Millinger.

### 1. Lockerung des Schultergürtels

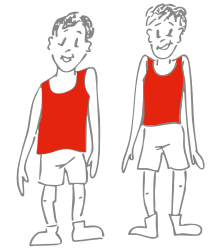
a) ASTE (Ausgangsstellung): Stand

- Legen Sie die Hände auf die Schultern
- Beschreiben Sie mit den Ellbogen große Kreise vorwärts, rückwärts, gegengleich (d.h. mit rechts nach vorne, mit links nach hinten)



b) ASTE: Stand

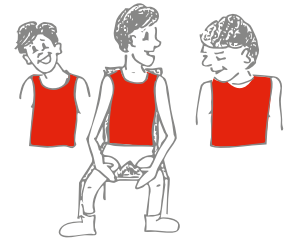
- Ziehen Sie die Schultern bewusst hoch in Richtung Ohren.
- Spüren Sie die Anspannung der Muskulatur.
- Ziehen Sie nun die Schultern nach unten, indem Sie die Schultern locker lassen. Spüren Sie die Entspannung im Schulter- und Nackenbereich



### 2. Mobilisation der HWS (Halswirbelsäule)

ASTE: aufrechter Sitz oder Stand

- Neigen Sie im aufrechten Sitz den Kopf im Wechsel langsam zur rechten und zur linken Schulter, die Schultern werden dabei nicht bewegt.
- Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links. Schauen Sie dabei so weit wie möglich über die Schulter.
- Führen Sie Ihr Kinn langsam in einer Halbkreisbewegung von der rechten Schulter über das Brustbein zur linken Schulter.



Führen Sie die Übungen auf jeder Seite 5x durch.

### 3. Dehnen der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur

ASTE: Stand

- Rechtes Ohr zur rechten Schulter senken.
- Linken Arm nach unten schieben, bis ein Ziehen an der Halsseite spürbar ist.
- Dehnung ca. 30 sec. halten.
- Führen Sie die Übung auf jeder Seite 2x durch.



#### 4. Dehnen der kurzen Nackenmuskeln

ASTE: Stand oder aufrechter Sitz

- Legen Sie eine Hand an den Hinterkopf, die andere Hand an die HWS (Halswirbelsäule).
- Drücken Sie den Hinterkopf gegen die Hand. Halten Sie die Spannung ca. 10 sec., dabei bewegen Sie den Hinterkopf in Richtung Decke, danach locker lassen.
- Führen Sie die Übung 4-6x durch.



#### 5. Strecken der Wirbelsäule

ASTE: Stand

- Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand nach oben strecken bzw. zur Seite.
- Übung langsam, auf beiden Seiten 5x ausführen, beim Strecken ausatmen.



#### 6. Kräftigung der Rückenmuskulatur

ASTE: aufrechter Sitz

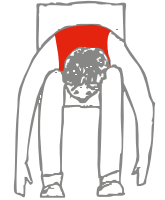
- Im aufrechten Sitz den Oberkörper aus dem Hüftgelenk nach vorne neigen.
- Halten Sie die Arme in U-Form.
- Drehen Sie den Oberkörper ca. 5x nach rechts und links.



#### 7. Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS) in Streckung und in Beugung

ASTE: aufrechter Sitz

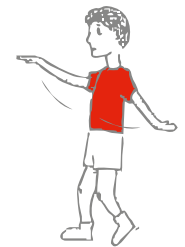
- Schieben Sie im Sitz das Gesäß auf dem Stuhl bis an die Rückenlehne. Stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Teil des Stuhls. Die obere Kante der Stuhllehne befindet sich zwischen Ihren Schulterblättern.
- Verschränken Sie nun Ihre Hände hinter dem Kopf und dehnen Sie langsam den Oberkörper über den Stuhl nach hinten.
- Kommen Sie wieder zurück in die ASTE und rollen Sie die Wirbelsäule vom Kopf ausgehend ab. Atmen Sie dabei aus.
- Lassen Sie Oberkörper, Kopf und Arme locker hängen. Atmen Sie nochmals ein und aus, und rollen Sie sich wieder auf.



#### 8. Schwunggymnastik „Skilanglauf“

ASTE: Schrittstellung

- Arme abwechselnd nach vorne bzw. hinten schwingen. Die Beine schwingen wie bei der klassischen Skilanglaufbewegung gegenläufig mit.
- Schrittstellung wechseln.
- Führen Sie diese Übung jeweils ca. 1 Minute lang durch.



#### 9. Dynamisches Rumpfbewegen in Beugung und Streckung

ASTE: Grätsche

- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und schwingen Sie mit Ihren Armen zwischen Ihren Beinen durch. Dann richten Sie Ihren Oberkörper auf, schwingen Ihre Arme Richtung Decke, strecken sich soweit wie möglich nach oben und kommen dabei in den Zehenstand.
- Bleiben Sie in dieser Position ca. 5 Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung ca. 5x.

