

# KLEINE RÜCKENSCHULE FÜR ZWISCHENDURCH

Ein Büroarbeitstag vor dem PC ist Schwerstarbeit – für den Rücken. Das lange Sitzen in einer statischen Position fördert Verspannungen und den Verschleiß der Wirbelsäule. Umso erfreulicher, dass es mit ein paar gezielten Übungen im Sitzen gelingt, dem entgegenzuwirken. Den positiven Effekt unserer kleinen Rückenschule spüren Sie vom Hals bis zu den Zehen – einfach nachmachen in der Mittagspause oder kurz zwischendurch.

Von Jana Nolte

Kleine Haltungsfehler am Büroarbeitsplatz sind oft die Ursache für Rückenbeschwerden, die sich im Laufe der Zeit verstärken können. Überprüfen Sie deshalb zuerst Ihre Sitzhaltung am Schreibtisch, bevor Sie mit gezielten Übungen beginnen.

Die ideale Position: Sitzen Sie aufrecht mit leicht nach vorn gekipptem Becken und flach auf dem Boden aufliegenden Füßen. Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette und jemand zieht Sie am Kopf nach oben – dabei heben Sie Ihr Brustbein an. Die Arme liegen etwa rechtwinklig auf dem Schreibtisch auf, während die Schultern locker bleiben. Wenn Sie jetzt auf den PC blicken, sollte die oberste Zeile des Bildschirms auf Augenhöhe laufen. Gelingt es Ihnen noch, diese Sitzposition immer wieder leicht zu variieren, haben Sie schon die Grundvoraussetzung für einen starken Rücken geschaffen. Die meisten Bürostühle unterstützen diese Haltung.

## Dynamisch sitzen

Stühle mit einstellbarer Rückenlehne beugen Bewegungsmangel und einer statischen Haltung vor dem Rechner vor. Sie ermöglichen das sogenannte dynamische Sitzen. Das heißt, die Lehne folgt den natürlichen Bewegungen des Sitzenden. Dies entlastet die Wirbelsäule, fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben und steigert die Durchblutung der Rückenmuskulatur. Beim Vor- und Zurückwippen zwischen vorderer und hinterer Sitzposition trainieren Sie Ihre Muskulatur und bewegen sich automatisch mehr.

Bringen Sie sich nun auf Ihrem Bürostuhl in die richtige Position und beginnen Sie mit der Rückengymnastik! Einmal geschafft, sollten Sie weiter im Training bleiben. Damit Sie's nicht vergessen, pinnen Sie am besten eine Klebenotiz an Ihren Bildschirm oder starten Sie regelmäßig vor dem Mittagessen.

## Starke Schultern! Übung für die obere Brustwirbelsäule. Kleine Steigerung: die Schultern kreisen lassen. 10x wiederholen



Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Rechte Schulter in Richtung Ohr anheben, dabei einatmen.



Schulter fallen lassen, ausatmen.



Linke Schulter in Richtung Ohr anheben, einatmen, Schulter fallen lassen, ausatmen.

**Kopf hoch! Übung für die Halswirbelsäule. 5x wiederholen**



Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Kopf nach rechts drehen, dabei Kinn leicht anheben, einatmen.



Kopf gerade nach vorn, Kinn langsam auf die Brust sinken lassen, dabei ausatmen.



Kopf nach links drehen und anheben, dabei Kinn leicht anheben, einatmen.

**Der richtige Dreh! Übung für den gesamten Rücken. 5x auf jeder Seite**



Aufrecht sitzen. Langsam nach rechts drehen und mit der linken Hand an der Stuhllehne festhalten, weiteratmen. Den rechten Arm leicht beugen und an die Stuhllehne lehnen. Der Kopf geht leicht mit.



Wieder zurück in die Ausgangsposition drehen. Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Nun langsam nach links drehen und mit der rechten Hand an der Stuhllehne festhalten, weiteratmen. Den linken Arm dabei leicht beugen und an die Stuhllehne lehnen.



**Kraftprobe! Übung für die Lendenwirbelsäule. 10x wiederholen**



Sitzen Sie gerade auf dem Stuhl und legen Sie die Hände auf Lendenwirbelhöhe hinter dem Rücken übereinander (1).



Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln so an, dass die Hände gegen die Lehne gedrückt werden (2). Dabei ausatmen.



Muskeln entspannen und die Anspannung lösen - dabei einatmen.