

# Bürotaugliche Übungen

Viele verbringen den Großteil ihres Tages sitzend im Büro. Gerade in so einem Fall sollte man versuchen, ein paar kleine Übungen in den Büroalltag zu integrieren. Diese kurzen Übungen lassen sich schnell im Büro und Zuhause durchführen. Zusätzlich sollten Sie zwischendurch öfter aufzustehen.



**1**  
Den linken Arm gerade gestreckt nach rechts strecken und mit dem rechten, angewinkelten Arm dagegen drücken und leicht nach hinten drücken. Die Arme wechseln.



**2**  
An der Rückenlehne des Stuhl festhalten und breitbeinig stehen. Die Knie so beugen, dass sie nach außen zeigen.



**3**  
Mit dem Rücken vor einen Stuhl stellen und so nach hinten beugen, dass die geraden Arme die Sitzfläche berühren.



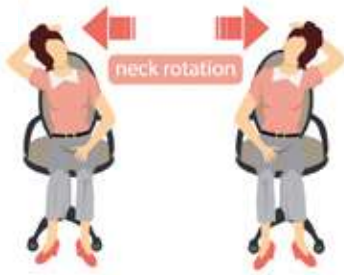
**4**  
Aus dem geraden, hüftbreiten Stand das rechte Bein vom Boden abheben und mit der rechten Hand an den Körper ziehen. Das linke Bein leicht beugen. Die Beine abwechseln.



**5**  
Im hüftbreiten Stand einen Arm senkrecht über dem Kopf nach oben strecken und den anderen Arm in die Hüfte stützen. Den gesamten Körper mit den Händen nach oben ziehen.



**6**  
Neben einem Stuhl stehend einen seitlichen Ausfallschritt machen, sodass das jeweilige Bein nach vorne gedreht wird. Dabei auf die Stuhlfläche stützen. Den Arm ausgestreckt nach oben bewegen.



7

Den Kopf abwechselnd zur linken und rechten Schulter neigen und kurz halten. Unterstützend kannst Du Deinen Arm zur Hilfestellung mitbenutzen. Unterstützend kann man einen Arm zur Hilfestellung benutzen.



8

In etwas Abstand vor einen Tisch stellen. Die Beine in schulterbreiter Position stellen und die Hände auf die Tischkante legen. Die Arme so weit beugen, dass mit der Brust der Tisch fast berührt wird. Die Arme wieder ausstrecken, ohne den Tisch loszulassen.



9

Auf die Stuhlkante rutschen, die Hände flach neben dem Körper auf dem Stuhl abstützen, sodass die Finger die Stuhlkante umgreifen. Das Gewicht nach vorne verlagern und senkrecht hoch und runter bewegen.



10

Gerade auf dem Stuhl sitzen und die Arme gerade hinter den Körper strecken und nach vorne strecken.



11

Mit geradem Rücken auf einen Stuhl setzen und am Sitz des Stuhls festhalten. Beide Beine gerade hoch strecken und runternehmen.



12

Auf einem Stuhl sitzen und das rechte über das linke Bein schlagen. Den Oberkörper nach rechts drehen. Unterstützend mit den Armen am Knie und der Stuhllehne festhalten. Die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



13

Entspannt gerade stehen und einen Arm gestreckt zum Boden ziehen, den anderen leicht anwinkeln. Der Kopf sollte die Bewegung mitmachen.



14

Gerade stehen und die Arme über dem Kopf gestreckt zusammenführen. Nach rechts und links strecken.



15

In etwas Abstand vor einen Tisch stellen. Die Beine in schulterbreiter Position stellen und die Hände auf die Tischkante legen. Den Oberkörper schräg nach vorne beugen und die Beine abwechselnd nach oben ziehen, sodass das Knie fast die Tischkante berührt.



16

Hüftbreit vor den Tisch stellen und mit einem Arm auf die Tischplatte stützen. Den Schaft des rechten Beins mit dem rechten Arm greifen und zum Gesäß anwinkeln. Die Übung abwechseln.



17

Vor dem Tisch stehen, sodass mit ausgestrecktem Oberkörper die Unterarme auf der Tischplatte liegen. Der Rücken wird gerade gehalten.



18

Mit geradem Rücken nach vorne beugen wie möglich. Am besten die Hände flach auf den Boden neben die Zehen legen.



19

Gerade auf dem Stuhl sitzend den Kopf langsam nach vorne zur Brust neigen und nach hinten legen.