



VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.vbg.de



Fit durch den Tag. GYMNASTIK im Büro

Und so wird's gemacht:
Bei allen folgenden Übungen sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl.

Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



• Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen

• Kopf geradeaus und nach vorne beugen – ausatmen

• Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

HALSWIRBELSÄULE

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



• Schultern kreisförmig bewegen

• Schultern nach vorne nehmen
• Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen

• Schultern fallen lassen – ausatmen

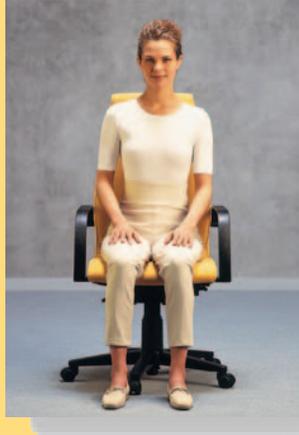
SCHULTERGÜRTEL

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

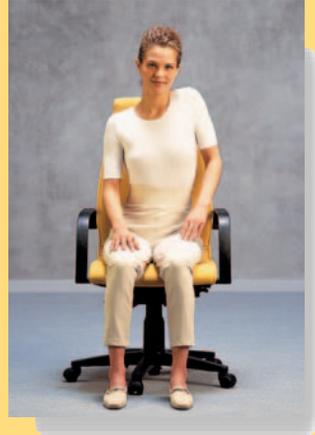
Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



- Rechte Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen



- Schulter wieder fallen lassen – ausatmen



- Jetzt die linke Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen
- Schulter wieder fallen lassen – ausatmen

SCHULTERGÜRTEL

Brustwirbelsäule

Diese Übung bitte dreimal wiederholen!

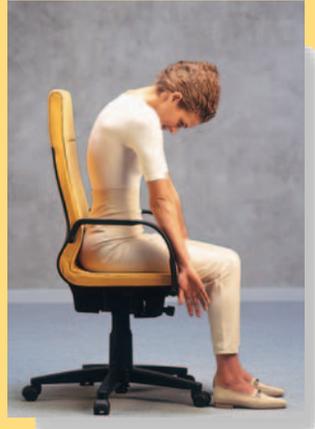
Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen:



- Schultern nach vorne fallen lassen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen



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



- Schultern nach vorne fallen lassen
- Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen

SCHULTERGÜRTEL

Brustwirbelsäule

Diese Übung bitte dreimal wiederholen!

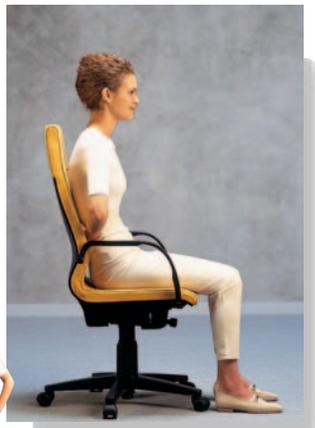
Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl:



- Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen



- Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen

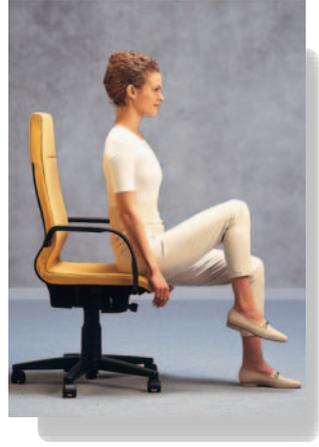
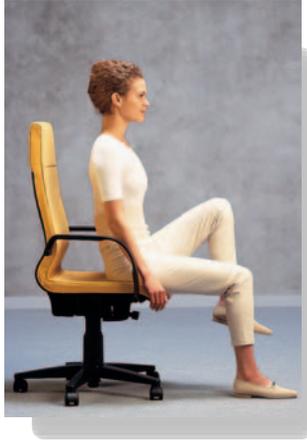


- Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen

LENDENWIRBELSÄULE

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Sie rutschen auf der Sitzfläche etwas nach vorne:



- Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Rechtes Bein fallen lassen

- Linkes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Linkes Bein fallen lassen

- Rechtes Knie heben und 1 Sekunde hoch halten
- Rechtes Bein fallen lassen

BEINE

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Die Arme lang nach vorne strecken:



- Finger weit auseinander spreizen

- Hände zu einer Faust schließen

- Finger weit auseinander spreizen

ARME HÄNDE FINGER

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen!

Arme entspannt nach vorne hängen lassen:



- Arme, Hände und Finger 5 Sekunden lang kräftig ausschütteln



ARME HÄNDE FINGER



VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de



*Dieses Faltblatt kann für
Versicherte der VBG kosten-
los bestellt werden bei:*

Rautenberg-Druck
Postfach 12 80
25343 Glückstadt
Fax (0 41 24) 91 59 44

EIN GUTER STUHL ALLEIN REICHT NOCH NICHT AUS!

Sitzen Sie RICHTIG?

Sitzen Sie richtig?

Wer den ganzen Tag mit gleichbleibender Körperhaltung an seinem Schreibtisch sitzt, leistet in erheblichem Umfang statische Haltungsarbeit. Diese einseitige körperliche Belastung hat Folgen: Das Fehlen eines häufigen Belastungswechsels schränkt die Durchblutung ein und führt zu Ermüdung und Einschränkung der Leistungsfähigkeit.

Sitzen

Sie richtig!



Wenn Sie sich auf einen Stuhl setzen, beachten Sie bitte Folgendes ...

S i t z f l ä c h e

Stellen Sie
Ihre individuell
richtige Sitz-
höhe ein:
Nicht zu hoch –



nicht zu niedrig.

Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Oberschenkel eine waagerechte Position einnehmen.

Sitzhöhe

**SITZEN
SIE RICHTIG!**

Die gesamte
Sitzfläche bis zur
Rückenlehne
ausnutzen.



Sitzfläche

**SITZEN
SIE RICHTIG!**



Darauf achten,
dass die Ober-
arme entspannt
sind.

Oberarme

*Ober- und Unter-
arme sollten einen
Winkel von mehr als
90 Grad bilden.*



U n t e r - u n d O b e r a r m

*Ober- und Unter-
schenkel sollten
einen Winkel größer
als 90 Grad bilden
und die Füße eine
Aufstellfläche haben.*



U n t e r - u n d O b e r s c h e n k e l

**SITZEN
SIE RICHTIG!**

sitzen sie richtig!

Wichtig ist auch das
*dynamische Sitzen, also die
wechselnde Belastung der
Wirbelsäule durch
Veränderungen der
Sitzhaltung:*

- *nach vorne gebeugt*
- *gerade*
- *nach hinten gelehnt*

sitzen **richtig**.