



# FIT UND XUND #7

## STUDENTEN UND BÜROANGESTELLTE SITZEN SICH KRANK

Heute geht es nicht um ergonomisch korrektes Sitzen, um den richtigen Stuhl oder den Stehsitz-Tisch; darauf können vor allem Schüler oft keinen Einfluss nehmen. Was wir zwischen dem Sitzen tun, können wir mitbestimmen.

Ein Grossteil der Menschen neigt beim Sitzen oder beim konzentrierten Arbeiten am Bildschirm zu einer vorgebeugten und verkrampften Haltung – oft stundenlang und ohne es zu merken. Die Folgen sind Verspannungen im Nacken-Schulterbereich und häufig auch Kopfschmerzen.

Darum sollten wir beim Arbeiten das Aufstehen und Herumgehen integrieren. Ein Brief kann im Stehen gelesen werden. Telefonieren kann man auch im Gehen. Der Weg zum Kopierer oder in den Pausenraum sind kurze Momente, die sich in der Gesamtbewegungsbilanz des Tages positiv auswirken. Noch besser tun kurze aktive Bewegungspausen.

Deshalb 3 Übungen für den Brust-Schulterbereich, die man mindestens 2x täglich am Büroarbeitsplatz einbauen sollte. Hilfsmittel sind zwei kurze zusammengeknöpfte Gummibänder, die gut in die Handtasche oder oberste Schublade passen.

Alle Übungen 20 Sek. oder 3 Atemzüge lang halten.

Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau



### BASISPOSITION

- » 1. Gummiband in die Fingerspitzen
- 2. Arme gestreckt und weit zurück auf Kopfhöhe  
(Gummiband kann bei Bedarf bei ABC Fitness, Rheinau bestellt werden)

### ÖFFNEN DER ZWISCHENRIP- PENMUSKULATUR

- » 1. Gestreckter rechter Arm nah am Ohr nach oben strecken
- 2. Linker Arm zieht tief, die rechte Seite öffnet
- 3. Seitenwechsel



### DIAGONALE ÖFFNUNG DES BRUST-SCHUL- TER-GÜRTELS

- » 1. Linker Arm zieht tief, die rechte Seite öffnet
- 2. Arme gestreckt und weit zurück auf Kopfhöhe



### ROTATION OBERKÖRPER

- » 1. Gummiband zwischen Kopfhöhe und Schulterblatt
- 2. Oberkörper rotiert nach rechts
- 3. Halswirbelsäule mitdrehen
- 4. Seitenwechsel

