

# Büro-Fitness

Diese Broschüre enthält 24 Fitnessübungen,  
die Sie ganz leicht im Büro ausführen können.



• Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

**SAARLAND**



# BÜRO- FITNESS



**Liebe Saarländerinnen und Saarländer,**

in der heutigen, oft sehr kurzlebigen Zeit, muss alles schnell gehen. Da kann es auch passieren, dass grundlegende Dinge, wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung in den Hintergrund geraten.

Damit unser Körper, gerade im Berufsalltag, nicht außer Acht gelassen wird, haben wir uns überlegt, wie man gesunde Ernährung und ein gewisses Maß an Bewegung auch im Arbeitsalltag integrieren kann – ohne großen Zeitaufwand.

Diese Broschüre stellt eine praktische Verbindung zwischen Büroalltag und bewusster Lebensweise dar und soll Ihnen dabei helfen, mit gezielter Bewegung Ihr Gesundheitsbewusstsein zu fördern. Oftmals fehlt es an guten Ideen oder einem ersten Anstoß.

Denn viele Erkrankungen lassen sich durch ausreichend Bewegung und eine begleitende gesunde Ernährung vermeiden. Indem man zum Beispiel Übergewicht reduziert, minimiert man nachweislich wesentliche Risikofaktoren, etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes

Wir haben in dieser Broschüre 24 Bewegungsübungen zusammengestellt, für deren Ausübungen Sie nicht einmal den Platz an Ihrem Schreibtisch verlassen müssen. Sie können die Übungen beim Telefonieren durchführen oder wenn Sie sich mal zwischendurch eine fünfminütige Pause gönnen. Denn Bewegung tut Körper und Seele gut und erleichtert den Alltag im Berufsleben. Hinterher werden Sie sich gleich viel besser fühlen.

Ich freue mich, wenn wir einen kleinen Impuls geben können und wünsche Ihnen vor allem Eins: Gesundheit.

**Ihre Monika Bachmann**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Bachmann', written in a cursive style.

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

# Das Saarland lebt gesund

Die Kampagne »Das Saarland lebt gesund!« stellt die Gesundheitsförderung eines jeden Bürgers in den Vordergrund. Am 16. Juni 2011 unterzeichneten die ersten neun Kommunen die Kooperationsvereinbarung für das Projekt. Seitdem wächst das Projekt stetig weiter. Immer neue Kommunen, Institutionen und Partner kommen dazu. In den einzelnen Kommunen werden Lenkungsgruppen gebildet, die die Arbeit vor Ort koordinieren.

Mit pfiffigen Ideen, Projekten und Informationsveranstaltungen werden Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen in der Gemeinde zum Thema gemacht. Daran beteiligen sich Schulen und Kindertageseinrichtungen, Vereine und Verbände ebenso, wie Dienstleister aus dem Gesundheitsbereich oder die örtliche Kaufmannschaft. Dabei sollen die individuellen Strukturen, vorhandene Projekte und Ressourcen in jeder Gemeinde mit einbezogen werden.

## **Die Ziele:**

- Gesundheitsförderung und Prävention in den Kommunen intensivieren.
- Transparenz der vorhandenen Angebote schaffen.
- Bedarfs- und Ist-Stand in jeder Gemeinde analysieren, um Projekte individuell zu planen und zu organisieren.
- Die Bevölkerung durch Informationen und Mitmach-Projekte mobilisieren.
- Die Bevölkerung zu aktuellen Gesundheitsthemen aufklären.
- Die unterschiedlichen Akteure vor Ort vernetzen.
- Das Gemeinwesen nachhaltig gesundheitsfördernd gestalten.
- Von den Praxiserfahrungen Anderer profitieren.

## Die Angebote

Akteure unterschiedlichster Art werden unter dem Dach »Das Saarland lebt gesund!« miteinander vernetzt und können voneinander profitieren. Dazu dient die Internet-Plattform [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de). An sie ist jede der beteiligten Kommunen angeschlossen.

## Auf [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

präsentieren sich die teilnehmenden Kommunen

- mit ihren Aktivitäten,
- aktuellen Terminen,
- Informationen und Bildern zu Veranstaltungen.

## Außerdem finden Sie im Servicebereich:

- Tipps und Neuigkeiten zum Thema Gesundheit,
- eine Mediensammlung,
- interessante Links und
- konkrete Ansprechpartner.

Das Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie begleitet und unterstützt die teilnehmenden Kommunen dabei, ihre Ideen zu planen, zu organisieren, umzusetzen und nachhaltig in ihrem Gemeinwesen zu verankern.

Dabei werden die vorhandenen Strukturen berücksichtigt.



# INHALT

## Inhalt

■ Arme dehnen .....	Seite	<b>8</b>
■ Seiten dehnen .....	Seite	<b>8</b>
■ Rumpf wenden .....	Seite	<b>9</b>
■ Füße lockern .....	Seite	<b>9</b>
■ Rückgrat strecken .....	Seite	<b>10</b>
■ Stretching im Sitzen .....	Seite	<b>10</b>
■ Schultern lockern .....	Seite	<b>11</b>
■ Bei Nackenschmerzen .....	Seite	<b>11</b>
■ Bei müden Augen .....	Seite	<b>12</b>
■ Wandstütz .....	Seite	<b>12</b>
■ Beinstrecker .....	Seite	<b>13</b>

■ <b>Wirbelsäule entspannen</b> .....	Seite <b>13</b>
■ <b>Gesäß</b> .....	Seite <b>14</b>
■ <b>Schultern stärken</b> .....	Seite <b>14</b>
■ <b>Trizeps</b> .....	Seite <b>15</b>
■ <b>Brust</b> .....	Seite <b>15</b>
■ <b>Rücken stärken</b> .....	Seite <b>16</b>
■ <b>Adduktoren</b> .....	Seite <b>16</b>
■ <b>Abduktoren</b> .....	Seite <b>17</b>
■ <b>Rücken lockern</b> .....	Seite <b>17</b>
■ <b>Balance-Übung</b> .....	Seite <b>18</b>
■ <b>Bauch</b> .....	Seite <b>18</b>
■ <b>Dehnen im Sitzen</b> .....	Seite <b>19</b>
■ <b>Kopf rollen</b> .....	Seite <b>19</b>



## ARME DEHNEN .....

Den Bürostuhl zurückrollen und aufrecht hinsetzen.  
Den rechten Arm mit der Handfläche weit nach vorne ausstrecken und dann mit der linken Hand die rechte Handfläche nach unten drücken, dabei aber einen Gegendruck herstellen.  
Die Übung so lange durchhalten, bis Sie ein leichtes Ziehen und Dehnen im Unterarm verspüren. Dann die Hand wechseln.

## SEITEN DEHNEN .....

Die Hände hinter dem Kopf zusammen falten, so dass die Ellbogen auf Ohrenhöhe sind. In dieser Position den rechten Ellbogen mitsamt Oberkörper seitlich ganz sanft Richtung Boden ziehen. Für drei bis vier Atemzüge die Stellung halten.

Dann die Seite wechseln und dieselbe Übung auf der linken Seite wiederholen.





## RUMPF WENDEN .....

Das rechte Bein über das linke schlagen und den aufrechten Oberkörper nun langsam nach rechts drehen und nach hinten über die Schulter schauen. Dabei an der Stuhllehne festhalten.

Die Spannung für etwa 30 Sekunden lang halten. Dann die Übung zur anderen Seite wiederholen.

## FÜSSE LOCKERN .....

1. An einem Tisch oder Stuhl festhalten. Etwa eine Minute lang auf der Stelle gehen. Dazu beide Fersen wechselseitig und ohne Zwischenpause anheben und abstellen.
2. An einem Tisch oder Stuhl festhalten. Anschließend einige Male mit den Füßen von der Zehenspitze zur Ferse abrollen.





## RÜCKGRAT STRECKEN .....

Aufrecht hinstellen und das Gewicht auf die Zehenballen verlagern.

Die Hände nach Belieben immer wieder kräftig in Richtung Zimmerdecke strecken und stoßen, bis der Oberkörper gut durchblutet ist.

## STRETCHING IM SITZEN .....

Gerade auf einen Stuhl setzen und die Arme gerade nach vorne ausstrecken.

Tief einatmen und dabei die Arme senkrecht in die Höhe heben. Danach weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge lang verharren.

Die Übung nach Belieben wiederholen.





## BEI NACKENSCHMERZEN .....

Aufrecht hinsetzen und den Kopf gerade halten (nach vorne schauen). Beide Handflächen vor die Stirn halten und mit dem Kopf die Hände wegdrücken. Den Widerstand halten, ohne Kopf oder Hände zu bewegen. Anschließend die Handflächen an den Hinterkopf legen. Die Fingerkuppen berühren sich. Nun mit dem Kopf die Hände nach hinten drücken. Den Widerstand halten, ohne Kopf oder Hände zu bewegen.



## SCHULTERN LOCKERN .....

Den Bürostuhl etwas vom Schreibtisch zurückrollen und aufrecht hinsetzen. Die Ellenbogen waagrecht zu den Seiten ausstrecken. Die Hände locker auf die Schultern auflegen.

Dann mit beiden Ellenbogen erst rückwärts kreisen, dann vorwärts. Die Übung beliebig wiederholen.



1



2

## BEI MÜDEN AUGEN .....

1. Die Hände reiben, bis sie warm sind. Mit den Händen die Augen bedecken, ohne die Augäpfel zu berühren. Die Augen schließen und einige Male tief ein- und ausatmen.
2. Die Augen schließen. Einige Male mit den Fingerkuppen über die Augenbrauen nach außen hin bis zu den Schläfen streichen.

## WANDSTÜTZ .....

Einen großen Schritt weit entfernt vor eine Wand stellen. Die Handflächen an die Wand legen und die Arme dabei leicht anwinkeln. Die Finger zeigen nach oben.

Nun die Arme beugen bis die Unterarme komplett auf der Wand aufliegen. Die Übung 20 Mal ausführen. Hierdurch werden Brust und Arme geformt.





## BEINSTRECKER .....

Aufrecht im Stuhl sitzen.

Den rechten Fuß anheben und das Bein nach vorne ausstrecken bis Knie und Zehen eine Linie bilden.

Dann das Bein wieder senken, ohne den Boden zu berühren.

Die Übung zwölf Mal ausführen.  
Anschließend das Bein wechseln.

## WIRBELSÄULE ENTSPANNEN .....

Aufrecht im Bürostuhl sitzen und die Beine leicht spreizen.  
Die Hände über Kreuz auf die Schultern legen.

Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen.  
In dieser Stellung etwa zehn Sekunden lang verharren.  
Danach zur anderen Seite drehen.

Die Übung drei Minuten lang wiederholen.





## GESÄß .....

Aufrecht auf einen Stuhl setzen und das linke Bein angewinkelt auf dem Oberschenkel des rechten Beins ablegen.

Anschließend ohne Ausweichbewegung durch die Hüfte mit dem Oberkörper nach vorne lehnen.

Eine Dehnung im Gesäß sollte spürbar werden.

Die Übung für 10 Sekunden halten und zwei Mal pro Seite ausführen.

## SCHULTERN STÄRKEN .....

In einen Stuhl mit Armlehnen setzen und die Unterarme von innen dagegen legen. Die Arme nun kräftig zur Seite bzw. gegen die Lehnen drücken. Die Spannung für 15 bis 20 Sekunden halten und dann ebenso lange pausieren. Die Übung zweimal wiederholen.

**Für den vorderen Schulteranteil:** Aufrecht hinsetzen, die Hände in den Schoß legen und kreuzen. Der Handrücken zeigt nach oben. Nun die Hände kräftig gegeneinanderdrücken. Dauer und Umfang der Übung wie oben beschrieben.





## TRIZEPS .....

Beide Füße etwa einen Meter vor dem Schreibtisch positionieren und auf die Zehenspitzen stellen.

Die Hände schulterbreit auf die Tischkante aufsetzen und den Rücken gerade halten.

Die Arme beugen, bis die Brust beinahe die Tischkante berührt. Fünf bis zehnmal wiederholen.

## BRÜST .....

Aufrecht an den Schreibtisch setzen oder hinstellen.

Die Handinnenflächen vor der Brust gegeneinander legen.

Die Hände nun für 15 bis 20 Sekunden ganz fest zusammen pressen. Dann die Spannung rund 15 Sekunden lang lösen.

Die Übung dreimal wiederholen.





## RÜCKEN STÄRKEN .....

Dicht an den Schreibtisch setzen.  
Die Ellenbogen auf die Tischplatte stellen und fest nach unten drücken. Die Spannung 15 Sekunden lang halten, kurz lösen und wiederholen.

Statt auf die Tischplatte können die Ellenbogen auch kräftig gegen die Stuhlrücklehnen gepresst werden.

## ADDUKTOREN .....

Im Sitzen den Unterarm zwischen den Beinen einklemmen und die Schenkel kräftig zusammen pressen.

Alternativ die Ellenbogen an die Beininnenseiten legen.

Die Spannung für 20 Sekunden lang halten.  
Dann kurz relaxen und zweimal wiederholen.





## ABDUKTOREN .....

Die Hände im Sitzen jeweils seitlich an die Oberschenkelmitte legen. Mit den Händen nach innen und mit den Beinen 15 bis 20 Sekunden lang nach außen drücken.

Dann für 20 Sekunden eine Pause einlegen.

Die Übung zweimal wiederholen.

## RÜCKEN LOCKERN .....

Gerade hinsetzen und die Arme und Schultern leicht nach hinten ziehen.

Die Übung dreimal wiederholen.





## BALANCE-ÜBUNG .....

Mit leicht gespreizten Beinen und festem Stand mehrere Male kräftig ein- und ausatmen.

Den rechten Fuß anheben und etwa zehn Sekunden lang das Gleichgewicht halten.

Anschließend mit dem linken Fuß ausführen.  
Die Übung nach Belieben wiederholen.

## BAUCH .....

Aufrecht auf den Schreibtischstuhl setzen und die Arme entspannt auf der Armlehne oder auf dem Schreibtisch ablegen. Die Füße stehen hüftbreit, die Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel.

Die Füße einige Zentimeter anheben, ohne sich mit den Händen oder Armen abzustützen. Bei geradem Rücken für 10 Sekunden lang halten – dann die Füße wieder auf dem Boden abstellen.  
Je nach Belieben 10 bis 15 Wiederholungen durchführen.





## DEHNEN IM SITZEN .....

Die Hände schulterbreit auf einen Tisch legen und den Stuhl soweit zurückschieben, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind.

Den Oberkörper leicht nach unten drücken – zwei bis drei Atemzüge halten und wieder entspannen.

Die Übung nach Belieben wiederholen.

## KOPF ROLLEN .....

Das Kinn Richtung Brust neigen. Dann den Kopf von der linken zur rechten Seite und wieder zurück rollen, um die Muskulatur zu lockern. Anschließend die Hände an den Hinterkopf legen und die Ellbogen vor die Stirn ziehen. Dabei den Kopf einrollen und das Kinn möglichst weit gegen die Brust drücken. Dadurch wird der Nacken gedehnt. Um den Hals zu dehnen, mit der linken Hand übers rechte Ohr fassen und mit dem Arm in Gegenrichtung ziehen, bis eine Dehnung zu spüren ist. Für 15 bis 30 Sekunden lang halten. Anschließend die Seite wechseln.



Ministerium  
für Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie  
Franz-Josef-Röder-Straße 23  
66119 Saarbrücken

[www.soziales.saarland.de](http://www.soziales.saarland.de)

 /MSGFF.Saarland

 @saarland\_de

Saarbrücken 2016

• Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

**SAARLAND**

