

# AUFRECHT

Dein Guide für einen gesunden Rücken



# Inhalt

---

<b>Über dieses eBook</b>	04
<b>Ursachen für Rückenschmerzen</b>	06
<b>Die 12 besten Übungen für deinen Rücken</b>	
Einführung	10
Grundstellung	12
Tipps und Hinweise zur Durchführung	13
1. Katze – Kuh	14
2. Rumpfdrehen	15
3. Rumpfdrehen in der Vorbeuge	16
4. Unterarmstütz	17
5. Arm-/Beinheben im Vierfüßlerstand	18
6. Supermann (W und U Position)	19
7. Beckenheben	20
8. Der Tisch	21

# Inhalt

---

9. Das Boot (rückenschonende Variante)	22
10. Rücken dehnen aus dem Vierfüßler	23
11. Den unteren Rücken dehnen	24
12. Rückenkreisen	25
<b>Nützliche Tipps für den Alltag</b>	
Mehr Bewegung	27
Der Arbeitsplatz-Check	28
Aufrechte Haltung im Stehen	32
Kleine Übungen gegen Stress und Verspannungen am Arbeitsplatz	33
Qi Gong Selbstmassage gegen Spannungen in Kopf, Hals und Nacken	35
<b>Weiterführende Ressourcen</b>	<b>37</b>

# Über dieses eBook

---

80 Prozent der Deutschen hatten schon einmal Rückenprobleme. Immerhin 30 Prozent leiden unter chronischen Schmerzen im Rücken. Meistens liegt es am Bewegungsmangel. Die meisten Menschen heute laufen noch nicht einmal mehr als zwei Kilometer pro Tag.

Dafür haben wir viel Sitzfleisch: auf ganze 7,5 Stunden bringen es die Deutschen durchschnittlich pro Tag. Und dabei sind überwiegend nur die kleinen Muskelgruppen aktiv, die die Wirbelsäule aufrecht halten. Sie bekommen dabei keine Unterstützung von den großen Muskelgruppen an der Oberfläche des Rückens. Sie sind überlastet und das führt schließlich zu Verspannungen im Rücken.

Die gute Nachricht: 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind harmlos. Beschwerden kannst du durch Eigeninitiative meist schnell beheben, indem du

- speziell die Muskulatur gut trainierst, die deinen Rücken stützt,
- mit deinem Rücken im Alltag vernünftig umgehst,
- und dich viel bewegst.

Dieser Guide hilft dir dabei! Er enthält die besten Tipps und Übungen aus unserer langjährigen Erfahrung und soll dir zeigen, dass du mit einfach umzusetzenden Maßnahmen und ein wenig Bewegung schon viel erreichen kannst. Und zwar nicht nur eine nachhaltige Schmerzlinderung, sondern auch eine optimale Vorbeugung, verbesserte Fitness und ein gutes Körpergefühl.

# Über dieses eBook

---

Das eBook ist in drei Teile aufgeteilt:

1. Die häufigsten (und oft vermeidbaren!) Ursachen für Rückenschmerzen.
2. Die 12 besten Übungen für deinen Rücken, die du immer und überall durchführen kannst und
3. Viele nützliche Tipps für den Alltag, die du sowohl beruflich als auch privat sofort umsetzen kannst

## Das Team

Bei der Erstellung dieses eBooks haben mitgewirkt:

### Christine Kammerer

Freie Journalistin mit Schwerpunkten im Bereich Sport & Gesundheit, Trainerin Rehasport Orthopädie.  
Qualifikationen: DOSB-C-Lizenz Kraft und Fitness, B-Lizenz Rehasport Orthopädie

### Alexander Brandt

Diplom Sportwissenschaftler, Stressmanagement-Trainer und Yogalehrer. Inhaber Yoga-Studio friedrich31 in Erlangen.

### Carsten Merz

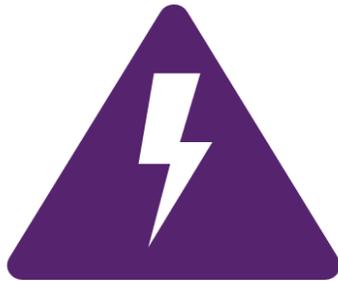
Inhaber fitkurs.de, B.A. Sportmanagement

# Ursachen für Rückenschmerzen

---

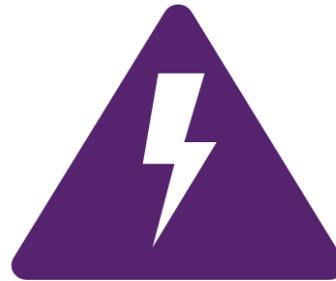
# Ursachen für Rückenschmerzen

## Unterentwickelte Muskulatur



Schwach entwickelte und verkürzte Muskeln sind eine der häufigsten Ursachen für Rückenprobleme. Dies betrifft vor allem die Muskulatur an Beinen, Po, Rücken und Bauch. Deswegen ist es so wichtig, die Muskulatur zu kräftigen, Verkürzungen durch Dehnen zu beheben und die Beweglichkeit durch mobilisierende Übungen wiederherzustellen.

## Bewegungsmangel



Gerade Menschen mit akuten Rückenschmerzen haben oft Angst vor der Bewegung. Sie wollen den Schmerz vermeiden, indem sie sich schonen und machen dadurch alles noch viel schlimmer. Die Muskulatur wird noch schwächer und die Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates wird weiter reduziert. Und das führt erst recht zu Schmerzen.

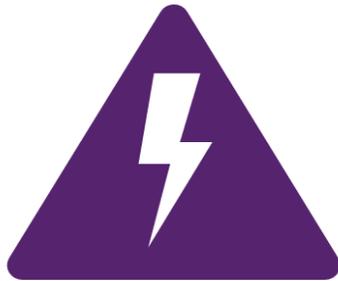
## Stress



Permanente Überforderung, aber auch Gefühle wie Angst oder Frustration können dazu führen, dass die Rückenmuskulatur ständig stark angespannt wird. Sie ermüdet dann schneller und das führt zu Muskelverhärtungen und schließlich zu Schmerzen im Rücken.

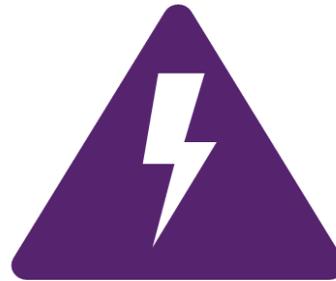
# Ursachen für Rückenschmerzen

## Überbelastungen und Fehlhaltungen



Durch die oft zu einseitige Belastung (z.B. durch körperlich anstrengende Berufe oder falsches Tragen) verspannt die Muskulatur. Sie wird immer härter und schmerzt schließlich.

## Unzureichende Arbeitsplatzgestaltung



Ist der Stuhl zu klein, der Tisch zu niedrig? Stimmt die Höhe des Monitors? Dauerhaftes Sitzen in gekrümmter Haltung kann zu schmerzhaften Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Deswegen sollte der Arbeitsplatz unbedingt ergonomisch auf den Nutzer optimiert werden. (siehe Arbeitsplatz-Check ab Seite 28)

## Übergewicht



Zu viel Gewicht ist eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen. Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen dem vorzeitigen Verschleiß der Bandscheiben und dem BMI. Die Degeneration schreitet bei Übergewichtigen mit zunehmendem Alter immer weiter voran.

# Die 12 besten Übungen für deinen Rücken

---

# Die 12 besten Übungen für deinen Rücken

---

Unser Bewegungsprogramm löst Verspannungen, stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert so die Körperhaltung. Die Bandscheiben werden durch ein gut trainiertes Stützkorsett aus Muskeln deutlich entlastet. Das beugt einem weiteren Verschleiß vor. Außerdem hilft Sport gegen Anspannung und Stress.

Wir trainieren dabei gezielt die Muskelgruppen, die für einen aktiven und schmerzfreien Rücken am wichtigsten sind. Das betrifft vor allem die Muskulatur im Rücken und drei große Muskelgruppen:

- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelrückseite
- Bauchmuskeln

Diese drei Muskelgruppen halten besonders den unteren Rücken stabil und stark. Sie arbeiten dabei in einer Muskelschlinge zusammen. Die Kraft der Oberschenkelrückseite und der Gesäßmuskulatur hält das Becken in seiner neutralen Position. Sie ziehen den unteren Rücken aus dem Hohlkreuz und machen so zusammen mit den Bauchmuskeln eine gesunde S-Form der Wirbelsäule überhaupt erst möglich.

Die großen Muskelgruppen bilden ein sehr stabiles Muskelkorsett um die Wirbelsäule herum. Die kleinen, nah am Skelett liegenden Muskelgruppen des Rückenstreckers können entspannen und werden entlastet. Wenn diese große Muskelschlinge intakt ist, fällt es leicht, eine aufrechte Haltung einzunehmen. Der Druck verteilt sich gleichmäßig und schmerzfrei auf alle anatomischen Strukturen im Körper.

# Die 12 besten Übungen für deinen Rücken

---

Wir haben 12 Übungen für dich zusammengestellt, die deinen Körper auf drei Ebenen trainieren:

- Mobilisation
- Kräftigung
- Dehnung / Massage

Die Übungen sind überall durchführbar. Du benötigst dafür keinerlei Hilfsmittel, außer vielleicht eine Matte. Außerdem folgen sie dem Prinzip des Funktionellen Trainings.

Mehr dazu in unserem Online-Magazin: ► [Funktionelles Training – so macht Bewegung Sinn](#)

Wenn nichts anderes angegeben ist, führst du die Übungen immer aus der Grundstellung heraus durch.

# Grundstellung

---

## **i** Stehen

Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Die Knie sind nie ganz durchgestreckt und befinden sich während sämtlicher Übungen immer hinter den Fußspitzen. Bringe lieber deinen Po etwas weiter nach hinten - so als ob du dich hinsetzen wolltest. Kippe dein Becken ganz bewusst ein kleines bisschen nach vorne und bringe deine Wirbelsäule in eine aufrechte Position, indem du dein Brustbein leicht anhebst. Stelle dir vor, dass dein Kopf am obersten Scheitelpunkt an einem goldenen Faden aufgehängt ist.

Lass die Arme an der Seite locker baumeln, die Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt. Die Schultern hängen locker nach hinten unten, so dass deine Schulterblätter in der Mitte leicht zusammenziehen. Nun stehst du wunderbar aufrecht, dein Halteapparat befindet sich in einer anatomisch natürlichen Position, die Gelenke sind sauber übereinander gestapelt, wodurch Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke entlastet werden.

## **i** Vierfüßlerstand

Deine Handgelenke sind schulterbreit exakt unter den Schultergelenken positioniert, deine Knie hüftbreit unter den Hüftgelenken. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf verlängert deine gerade ausgerichtete Wirbelsäule. Spanne den Bauch und den Beckenboden an, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst. Damit vermeidest du ein Hohlkreuz.

# Tipps und Hinweise zur Durchführung

---

Für alle Übungen gilt: **Die saubere Durchführung hat absolute Priorität!** Fehler wie zum Beispiel das Schlenkern der Gelenke aus Ermüdung oder ein Überstrecken der Halswirbelsäule wegen mangelnder Konzentration bringen immer ein (vermeidbares) Verletzungsrisiko mit sich. Die Zahl der Wiederholungen hängt also auch davon ab, ob du noch genug Kraft hast, die jeweilige Übung wirklich konzentriert und korrekt zu absolvieren. Wenn du merkst, dass deine Kraft oder deine Konzentration nachlässt, solltest du lieber eine Pause einlegen.

Beginne deswegen zunächst nur mit einer kleinen Auswahl an Übungen und einer geringeren Wiederholungsfrequenz und erhöhe diese erst nach und nach. Nimm dir für deine ersten Trainingseinheiten ungefähr 30 Minuten vor. Du solltest etwa zwei bis dreimal in der Woche trainieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Einzelne Übungen zur Mobilisation oder Entspannung kannst du natürlich auch immer mal wieder so in den Alltag einbauen.

Wenn du akut starke Schmerzen oder sonstige Probleme im Rücken oder in der Halswirbelsäule hast, solltest du dich mit deinem Arzt besprechen, bevor du diese Übungen durchführst.

# 1. Katze – Kuh



► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

**Trainingsziel:** Diese aus dem Yoga stammende Übung macht die Wirbelsäule flexibel und hilft beim Lösen von Verspannungen.

**Ausführung:** In der Ausgangsposition stehst du im Vierfüßlerstand auf der Matte. Für die erste Position ziehst du deinen Bauchnabel ein und kippst dein Becken. Deine Wirbelsäule bewegt sich jetzt in Richtung Decke wie der Rücken einer Katze. Das Kinn zeigt zur Brust.

Mit dem nächsten Einatmen senkst du deinen Bauch in Richtung Boden und ziehst deine Schulterblätter nach hinten. Gleichzeitig hebst du den Kopf, so dass der Blick nach vorne geht. Dein Rücken sieht jetzt ein bisschen aus wie der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh.

Wechsle einige Male zwischen der Katze- und Kuh-Stellung. Wenn du möchtest, kannst du auch länger in der jeweiligen Position bleiben und die Dehnung genießen.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** beliebig oft

## 2. Rumpfdrehen



**Trainingsziel:** Mit dieser Übung mobilisierst du deinen gesamten Rumpf und die Wirbelsäule. Außerdem lockerst du deine Schultern.

**Ausführung:** Aus der Grundstellung heraus drehst du Kopf, Oberkörper und Rumpf nach hinten. Deine Arme hängen locker nach unten und schwingen mit. Deine Füße bleiben stabil auf dem Boden.

Drehe nun in einer fließenden Bewegung von einer Seite zur anderen. Nutze dabei den gesamten Bewegungsradius deiner Wirbelsäule aus, soweit es dir angenehm ist.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** Drehe 8-12 Mal zu jeder Seite

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 3. Rumpfdrehen in der Vorbeuge



► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

**Trainingsziel:** Eine spürbare Mobilisierung deiner Wirbelsäule erzielst du mit dieser Übung, die neben der Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität insbesondere deinen unteren Rücken auch wohltuend aufdehnt.

**Ausführung:** Stelle dich in einem gegrätschten Stand stabil auf, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Bring Spannung auf Rücken, Bauch und Po und beuge deinen Oberkörper nach vorne unten, so dass du mit deinen Handflächen oder den Fingerspitzen den Boden berührst. Strecke nun einen Arm in Richtung Himmel, bis beide Arme schließlich eine senkrechte Linie bilden. Dein Kopf dreht sich mit, indem du deinem Arm hinterher schaust.

Bewege dich langsam und ohne Schwung zurück in die Ausgangsposition und führe die Übung dann seitenverkehrt durch.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 5-8 Wdh. pro Seite

# 4. Unterarmstütz



**Trainingsziel:** Der Unterarmstütz ist eine einfache, aber gleichzeitig auch sehr effektive Übung, weil du dabei die Muskulatur deines gesamten Körpers trainieren kannst. Besonders beansprucht werden Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Ausführung:** Stütze deine Unterarme aus dem Vierfüßlerstand auf der Matte auf. Die Ellbogen befinden sich exakt unter den Schultergelenken. Bringe nun deine Füße nach hinten, stelle deine Zehenspitzen auf und drücke dich nach oben, so dass dein Körper eine gerade Linie bildet. Der Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule.

Halte diese Position mit einer hohen Körperspannung (besonders an Bauch und Po) für mindestens 10 Sekunden.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 3 Mal mindestens 10 Sekunden halten

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 5. Arm-/Beinheben im Vierfüßlerstand

Kräftigung



**Trainingsziel:** Mit dieser funktionellen Ganzkörperübung stärkst du gezielt deinen gesamten Rumpf, Rücken sowie die Muskulatur im Po und in den Beinen.

**Ausführung:** Deine Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand: Der Kopf verlängert deine gerade ausgerichtete Wirbelsäule.

Spanne nun den Bauch und den Beckenboden an, ohne den Rücken zu überstrecken, damit kein Hohlkreuz entsteht. Hebe den rechten Arm vom Boden ab und strecke ihn in Verlängerung des Oberkörpers weit nach vorne heraus. Gleichzeitig hebst du dein linkes Bein an und streckst es in Verlängerung des Rumpfes gerade nach hinten heraus. Halte diese Position für einige Sekunden und atme während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig weiter. Gehe dann zurück in die Ausgangsposition und wechsele zum jeweils anderen Arm bzw. Bein.

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 5-8 Wdh. pro Seite

# 6. Supermann (W und U Position)



**Trainingsziel:** Den gesamten oberen und unteren Rücken, den Po und die Schultern sprichst du mit dieser Kräftigungsübung an.

**Ausführung:** Deine Ausgangsposition ist die Bauchlage. Du bringst Spannung auf deinen gesamten Rumpf und streckst dann im Liegen deine Arme gerade und nur wenige Zentimeter über dem Boden nach vorne aus. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick auf den Boden). Die Füße haben ständig Bodenkontakt.

Ziehe anschließend die Ellbogen nach hinten an den Körper heran und strecke die Arme wieder ohne abzulegen.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 6-10 Wdh.

► [Video zur Übung anschauen](https://www.fitkurs.de) (auf fitkurs.de)

# 7. Beckenheben



**Trainingsziel:** Wie oben ausgeführt benötigst du für einen gesunden Rücken eine ausgeprägte Muskulatur an der Oberschenkel-Rückseite und am Po. Für beides sorgt das Beckenheben und es stärkt zudem noch deinen Rücken.

**Ausführung:** Lege dich bequem mit dem Rücken auf die Matte. Die Arme liegen locker links und rechts parallel zum Körper auf der Matte, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander.

Spanne deine Rumpf-Muskulatur fest an und hebe deinen Po vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.

Halte diese Position für einige Sekunden und senke das Becken dann wieder auf die Matte ab.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 8-12 Wdh.

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 8. Der Tisch



**Trainingsziel:** An dieser Ganzkörperübung sind alle Regionen deines Körpers beteiligt. Sie erhält die Beweglichkeit, stabilisiert dabei deinen gesamten Rücken und stärkt vor allem die Rumpfmuskulatur.

**Ausführung:** Setze dich mit angewinkelten Beinen auf die Matte und platziere deine Hände hinter deinem Gesäß auf die Matte. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Drücke dein Becken nun langsam nach oben, so dass dein Körper idealerweise die Form eines Tisches nachbildet. Deine Fußgelenke stehen unter den Kniegelenken, die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken.

Halte während der gesamten Übung deine Körperspannung aufrecht, zieh den Bauch ein und kniefe die Pobacken zusammen. Achte auch darauf, den Kopf nicht zu weit nach hinten hängen zu lassen.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 3 Mal mindestens 10 Sekunden halten

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 9. Das Boot (rückenschonende Variante)

Kräftigung



**Trainingsziel:** Auch bei dieser Übung ist der gesamte Körper beteiligt. Du kräftigst vor allem deine obere und untere Bauchmuskulatur.

**Ausführung:** Hebe aus der liegenden Position deine gestreckten Beine an, bis sie ungefähr einen 45° Winkel mit dem Boden bilden. Außerdem hebst du nun Kopf und Schulterblätter an. Der untere Rücken bleibt aber auf dem Boden. Die Arme streckst du in Richtung Knie, die Ellenbogen-Gelenke sind nicht ganz durchgestreckt.

Halte die Stellung für ca. 10 Sekunden, so dass deine Bauch- und Rückenmuskulatur ordentlich Haltearbeit leisten müssen. Achte auch hier auf deine Körperspannung.

Wichtig: Drücke den unteren Rücken während der Übung in den Boden, damit er komplett auf der Matte aufliegt.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 3 Mal mindestens 10 Sekunden halten

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 10. Rücken dehnen aus dem Vierfüßler



**Trainingsziel:** Das Dehnen des Rückens wirkt Verkürzungen der Muskulatur entgegen und lindert so Verspannungen oder sogar Schmerzen.

**Ausführung:** Aus dem Vierfüßlerstand schiebst du deine Arme fast vollständig durchgestreckt weit nach vorne. Lass deinen Oberkörper nach unten durchhängen, bis du eine Dehnung im gesamten Rücken sowie in den Schultern verspürst.

Bleib einfach für ca. 15 Sekunden in dieser Haltung. Lege eine kurze Pause ein und wiederhole die Übung dann so oft du möchtest. Versuche mit jedem Mal die Dehnung ein klein wenig zu intensivieren.

Als kleine Steigerung kannst du die Fingerspitzen auf der Matte aufstellen.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** 15-20 Sekunden halten, beliebig oft

► [Video zur Übung anschauen](https://www.fitkurs.de) (auf fitkurs.de)

# 11. Den unteren Rücken dehnen



**Trainingsziel:** Regelmäßig durchgeführt kann diese Dehnungsübung selbst starke Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule lindern. Auch deine Bandscheiben profitieren von dieser Mobilisierung.

**Ausführung:** Lege dich bequem auf den Rücken, stelle deine Füße mit angewinkelten Knie auf die Matte. Deine Arme liegen T-förmig links und rechts auf dem Boden. Lege dann deine Beine bzw. Knie nach links auf den Boden ab und drehe deinen Kopf gleichzeitig zur rechten Seite. Versuche dabei, die Schulterblätter nicht abzuheben.

Du spürst nun eine Dehnung im unteren Rücken – atme tief in die Dehnung hinein und halte die Position für einige Sekunden bevor du auf die andere Seite wechselst.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** Pro Seite 30 Sekunden halten oder mehrmals die Seite wechseln

► [Video zur Übung anschauen](#) (auf [fitkurs.de](#))

# 12. Rückenkreisen



**Trainingsziel:** Die meisten Menschen empfinden diese Selbstmassage als sehr angenehm und entspannend. Mit der Härte deiner Unterlage variiert die Intensität.

**Ausführung:** Mach es dir in der Rückenlage auf der Matte bequem und ziehe mit den Armen deine Oberschenkel an den Oberkörper heran. Führe nun kreisende Bewegungen mit den Knien aus und wechsele nach einiger Zeit die Richtung.

**Wiederholungen/Länge (Vorschlag):** So lange wie angenehm

► [Video zur Übung anschauen](https://www.fitkurs.de) (auf fitkurs.de)

# Nützliche Tipps für den Alltag

---

# Mehr Bewegung

---

Das beste Rezept für deinen Rücken ist im Grunde ganz einfach: **Mehr Bewegung!** Arbeitsmediziner empfehlen einen Mix aus 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegung. Und bei der Bewegung hapert es bei den meisten Menschen: Sie schaffen nicht einmal die Hälfte von dem, was den Rücken gesund hält. Weil sie nach der Arbeit einfach zu müde sind. Deswegen lautet unser Tipp:

**Schau dir deinen Alltag einmal genauer an: Wo vermeidest du Bewegung der Bequemlichkeit wegen? Und dann baue einfach Schritt für Schritt mehr Bewegung in deinen Alltag ein.**

- Nimm das Fahrrad, nicht das Auto und die Treppe statt dem Lift!
- Laufe am Arbeitsplatz so oft und so viel wie möglich umher!
- Telefonieren, Plaudern mit Kollegen und kurze Besprechungen - immer im Stehen oder Gehen!
- Mach nach dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang!
- Bewege dich auch beim Sitzen möglichst viel, indem du deine Haltung veränderst und kleine Übungen durchführst, wann immer es möglich ist!

Weitere Inspirationen findest du auch in unserem **Online-Magazin**, z.B. hier:

- ▶ [Dein Alltag als Fitness-Parcours - Mit 'incidental exercises' fit werden so ganz nebenbei](#)
- ▶ [Mehr Bewegung: So schaffst du 10.000 Schritte pro Tag](#)

# Der Arbeitsplatz Check



Ein ergonomischer Arbeitsplatz entlastet den Rücken, indem er die Druckbelastung auf die Wirbelsäule erheblich reduziert und Bewegungsabläufe insgesamt optimiert.

Mit Hilfe unserer Checkliste kannst du deinen Arbeitsplatz noch einmal überprüfen.

## Oberkörper

- Befindet sich deine Wirbelsäule in einer fast geraden Linie mit der Halswirbelsäule?
- Ist dein Nacken gestreckt und dein Kopf aufgerichtet, so als ob er an einem goldenen Faden an der Decke aufgehängt wäre?
- Ist dein Becken leicht nach vorne gekippt? (Tipp: Dies geht leichter, wenn die Sitzfläche leicht nach vorne geneigt ist und kann z.B. mit einem Keilkissen erreicht werden)

# Der Arbeitsplatz Check

## Beine

- Beträgt der Winkel zwischen deinen Ober- und Unterschenkeln mindestens 90°?
- Stehen deine Beine mit der kompletten Fußsohle hüftbreit auf dem Boden?

## Arme und Schultern

- Kannst du deine Arme auf der Tischfläche so auflegen, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90° beträgt?
- Ziehen deine Schultern leicht nach hinten unten ohne zu hängen?
- Hat der Stuhl Armlehnen, auf denen du dich abstützen kannst? (Armlehnen idealerweise auf Höhe der Tischplatte)

## Bildschirm

- Ist die Oberkante deines Bildschirms auf Augenhöhe eingestellt, wenn du davorsitzt? (Leichtes Hinabschauen verhindert Nackenverspannungen)
- Beträgt der Abstand zwischen Bildschirm und Augen mindestens 50 cm bzw. eine Armlänge?
- Befindet sich der Bildschirm parallel zu Fenster? (Besser für die Augen)
- Tipp für Laptops: Verwende einen Laptopständer und eine externe Maus/Tastatur.

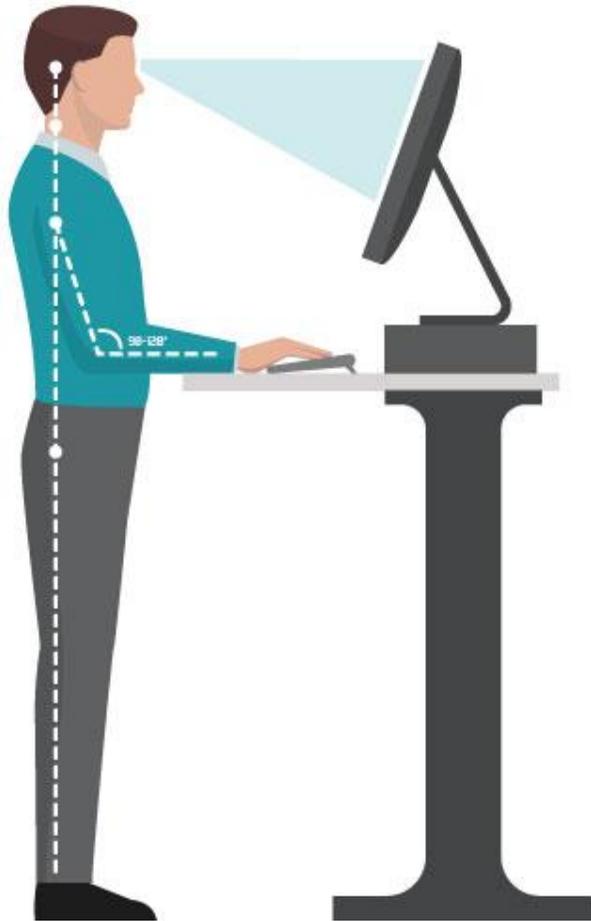
# Der Arbeitsplatz-Check

## Dynamisches Sitzen

- Wenn du länger sitzt, solltest du dir das dynamische Sitzen angewöhnen. Ziel ist es also nicht, die oben beschriebene Sitzposition krampfhaft zu halten, sondern immer wieder verschiedene Körperhaltungen einzunehmen.
- Der regelmäßige Wechsel der Sitzposition sorgt für eine bessere Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskulatur und Bandscheiben. Gelegentliches Abhängen ist also vorteilhaft.
- Auch unterschiedliche Sitzmöbel wie zum Beispiel ein Wackelhocker oder ein Pezziball bieten eine nette Abwechslung.



# Der Arbeitsplatz-Check



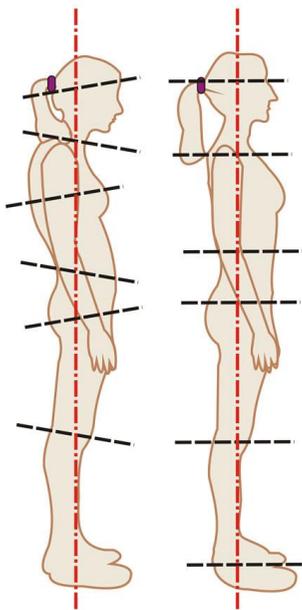
## Stehschreibtisch

- Das optimale Büro-Möbel ist im Grunde ein höhenverstellbarer Schreibtisch. So kannst du abwechselnd im Stehen oder Sitzen arbeiten. Du bleibst in Bewegung, hast eine bessere Durchblutung (was sich auch auf die mentalen Fähigkeiten auswirkt) und deine Wirbelsäule wird spürbar entlastet.
- Außerdem profitierst du von einer erhöhten Muskelaktivität (und somit auch Kalorienverbrauch) im Stehen.
- Mit etwas Fantasie und handwerklichem Geschick kannst du dir einen Stehschreibtisch vielleicht auch selbst basteln.
- Wenn dir das zu aufwändig ist, kannst du dir natürlich auch einen entsprechenden Tisch kaufen. Praktisch ist auch ein Schreibtischaufsteller.
  - ▶ [Höhenverstellbare Schreibtische von ergotopia](#)
  - ▶ [Standsome Schreibtischaufsteller](#)

# Aufrechte Haltung im Stehen

Eine aufrechte Körperhaltung vermittelt der Umwelt eine Ausstrahlung von Würde und Selbstbewusstsein. Du wirst von anderen automatisch souveräner wahrgenommen.

Um eine gute Haltung einzuüben solltest du so oft wie möglich deine Balance trainieren, zum Beispiel beim Stehen auf nur einem Bein mit geschlossenen Augen. Oder beim Balancieren auf dem Bordstein, auf Baumstämmen, Strichen, Teppichkanten oder einfach auf einer Schnur am Boden. Dein Körper richtet sich dabei ganz von selbst auf. Er ist bemüht, die Bewegung in Einklang zu bringen und das Gleichgewicht zu halten. Lege dir ein Buch auf den Kopf und laufe damit durchs Zimmer - dein Körper wirkt schlagartig gestreckter.



## Checkliste richtiges Stehen

- Stehen deine Beine hüftbreit auf dem Boden?
- Sind deine Kniegelenke locker und nicht vollständig durchgestreckt?
- Ist dein Becken leicht nach vorne gekippt?
- Ist dein Brustkorb leicht gehoben?
- Ziehen deine Schultern leicht nach hinten unten ohne zu hängen?
- Befindet sich deine Wirbelsäule in einer fast geraden Linie mit der Halswirbelsäule?
- Ist dein Nacken gestreckt und dein Kopf aufgerichtet, so als ob er an einem goldenen Faden an der Decke aufgehängt wäre?

# Kleine Übungen gegen Stress und Verspannungen am Arbeitsplatz

Diese 5 einfachen Übungen helfen dir, Rücken, Schultern und Nacken zu aktivieren und zu dehnen, egal wo du bist. Ideal für eine kurze Pause im Büro.

## 1. Becken kippen und kreisen

- Kippe dein Becken im aufrechten Sitz mehrere Male bewusst vor und zurück.
- Führe anschließend mit dem Becken langsame und gleichmäßige Kreise durch und wechsle dann die Richtung.

## 2. Rücken durchhängen lassen

- Lege deine Hände mit den Handflächen auf den Tisch, nahe der Tischkante.
- Schiebe oder rolle deinen Stuhl zurück und beuge deinen Oberkörper nach vorne
- Lass deinen Oberkörper nach unten durchhängen, bis du eine Dehnung im gesamten Rücken sowie in den Schultern verspürst.

## 3. Überhängen

- Setze dich mit leicht geöffneten Beinen auf den vorderen Teil des Stuhls.
- Atme tief ein und beuge dich mit der Ausatmung langsam nach vorne. Dein Oberkörper ruht auf den Oberschenkeln und die Arme hängen seitlich neben den Beinen nach unten.
- Atme ruhig und gleichmäßig weiter und lass den Nacken einfach bequem vornüber hängen. Halte die Position so lange sie dir angenehm ist.

# Kleine Übungen gegen Stress und Verspannungen am Arbeitsplatz

---

## 4. Schulter L

- Beuge in der aufrechten Sitzposition deinen Oberkörper leicht nach vorne.
- Deine Ellenbogen sind nah am Körper, deine Unterarme nach vorne ausgestreckt. Somit bilden deine Arme ein L.
- Deine Handfläche zeigen nach oben, die Daumen nach außen.
- Bringe aus dieser Position die Unterarme seitlich nach außen, wobei die Ellenbogen am Körper bleiben.
- Wiederhole mehrere Male und versuche, die Daumen immer noch etwas weiter nach hinten zu schieben.

## 5. Rumpf drehen

- Beuge in der aufrechten Sitzposition deinen Oberkörper leicht nach vorne, Schultern sind tief, das Brustbein leicht angehoben.
- Nimm deine rechte Hand an den Hinterkopf und bringe den Ellbogen nach außen.
- Die andere Hand stützt sich auf dem Oberschenkel ab.
- Drehe dich mit dem Ausatmen auf die rechte Seite, blicke dabei dem Ellbogen nach.
- Komm langsam wieder in die Mitte zurück.
- Drehe zu jeder Seite 5-8 Mal

# Qi Gong Selbstmassage gegen Spannungen in Kopf, Hals und Nacken

Du solltest dir für jede Region mindestens 30 Sekunden Zeit nehmen. Insgesamt benötigst du also für die vollständige Massage etwa 5 Minuten.



Lege Zeigefinger und Mittelfinger auf die Augenbrauen und massiere nun in kreisenden Bewegungen mit sanftem Druck die Region um deine Augen herum.



Lege den Zeigefinger hinter und den Mittelfinger vor das Ohr und führe auch hier eine sanfte Massage mit leichtem Druck durch.



Führe den Daumen an die Nasenwurzel und streiche damit sanft deine Haut aus.



Lege deine Daumen nun in die Grübchen am Hinterkopf - dort wo der Kopf in den Nacken übergeht. Massiere dich mit leichtem Druck.



Schüttle die Arme zwischendurch aus und lass sie einfach kurz locker hängen, bevor du zur nächsten Körperregion über gehst.

# Qi Gong Selbstmassage gegen Spannungen in Kopf, Hals und Nacken

---



Lege nun die Hände auf die Ohren, der Zeigefinger liegt auf dem Mittelfinger. Schnipse den Zeigefinger auf den Kopf ab. Der Finger trifft dann auf den Hinterkopf - auf die Hauptschlagader, die durch den Kopf führt - und regt so die Durchblutung an.



Massiere mit den Fingerkuppen deine Kopfhaut oben auf dem Kopf oder klopfe dein Haupt mit deinen Fingerkuppen. Auch das bewirkt eine bessere Durchblutung.



Streiche deinen Hals mit den Handflächen aus.



Streiche dann wie beim Waschen mit den Handflächen über dein Gesicht nach oben und am Hinterkopf nach unten.

# Weiterführende Ressourcen

---

## Meine 12 Minuten Yoga Routine mit Alex

Unser ganzheitliches Programm für Rücken, Schulter, Nacken ...und Deine Seele

► [Weitere Infos](#)



**Meine 12 Minuten**

Jetzt anmelden

Yoga Routine gegen Stress, Schmerzen und schlechtes Gewissen

# Weiterführende Ressourcen

## Meine 12 Minuten Faszientraining mit Anja

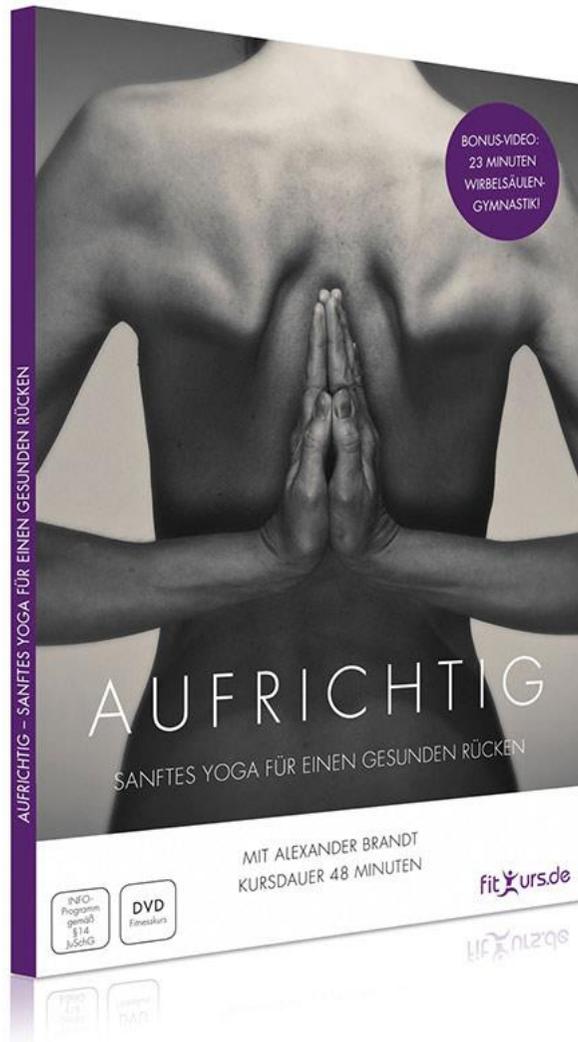
Werde beweglich, geschmeidig und schmerzfrei mit unserem Faszien-Programm

► [Weitere Infos](#)

## Meine **12** Minuten Faszien-Programm



# Weiterführende Ressourcen



Unsere DVD „Aufrichtig“ bietet dir einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag - Kraft für den Rücken und Entspannung pur!

Folgende Kurse befinden sich auf der DVD:

- Sanftes Yoga für einen gesunden Rücken (48.Min)
- Bonus-Video: Wirbelsäulengymnastik (23 Min.)

► [DVD hier bestellen](#)

► [Online Kurs inkl. Download hier bestellen](#)

# Vielen Dank

---

Wir hoffen, dass dir dieses eBook weiterhilft und du bei der Umsetzung genau so viel Spaß hast, wie wir bei der Erstellung.

Wenn es dir gefällt, darfst du es gerne an Freunde und Bekannte weitergeben.

Wir freuen uns über jedes Feedback: Bei Fragen, Anregungen und Rückmeldungen kontaktiere uns einfach per E-Mail: [info@fitkurs.de](mailto:info@fitkurs.de)

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Dein fitkurs.de Team

## **Herausgeber:**

fitkurs.de

Inhaber: Carsten Merz

Bärastr. 5

72469 Meßstetten

E-Mail: [info@fitkurs.de](mailto:info@fitkurs.de)

Web: [www.fitkurs.de](http://www.fitkurs.de)

Youtube: [www.youtube.com/user/fitkursde](https://www.youtube.com/user/fitkursde)

Facebook: [www.facebook.com/fitkurs](https://www.facebook.com/fitkurs)

## **Haftungsausschluss (Disclaimer):**

Die Inhalte dieses eBooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bildquellen: lzf, elenabsl, SunshineVector (shutterstock.com)

© **2021 fitkurs.de**

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht für andere Zwecke verwendet werden.