

# BÜROFIT TOP 10



## Allgemeine Hinweise

---

Die Übungen richten sich an Personen, die überwiegend sitzend bzw. an Bildschirmarbeitsplätzen tätig sind.

## Trainingsempfehlungen

---

- Die Übungen lassen sich je nach Bedarf mehrmals täglich durchführen.
- Es ist nicht notwendig, alle Übungen nacheinander zu absolvieren.
- Nehmen Sie sich lieber bewusst einige Augenblicke Zeit dafür und widmen Sie sich den Körperregionen, die derzeit am meisten belastet sind.
- In einer ruhigen Arbeitsumgebung lässt es sich besser üben und Sie können sich eher auf die Übungen einlassen und in den Körper „hineinhorchen“. Verlegen Sie daher das Üben z. B. auf den Nachmittag, wenn Sie ggf. weniger durch Telefonate oder Kundenkontakt gestört werden.
- Regelmäßige Pausen – nicht nur Bewegungspausen – sind wichtig: Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause, egal bei welchem Wetter, wirkt oft Wunder und schafft einen idealen Ausgleich zum „Sitzmarathon“ an ihrem Büroarbeitsplatz.

Haben Sie noch weitere Fragen zum Training? Dann wenden Sie sich bitte direkt an unsere Fitness-Experten, die VDES Sportmanager. Die Kontaktdaten finden Sie im Internet unter [www.vdes.org](http://www.vdes.org) oder rufen Sie uns an unter Telefon 069-272277-0.

## Roboterübung

Tiefe Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition

---

- Aufrecht sitzen, ohne Kontakt zur Lehne.
- Ellbogen eng am Körper und 90° gebeugt.
- Füße fest am Boden.
- Finger spreizen.



### Ausführung

---

- Unterarme in schnellem Wechsel auf und ab bewegen.
- Dabei den Oberkörper ruhig halten.
- 15–30 Wiederholungen.



## Schraube

Training der tiefen Hals- und Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition

---

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und drehen sich vom Schreibtisch weg.
- Ihre linke Hand liegt auf dem rechten Knie.
- Die Füße sind fest am Boden.

### Ausführung

---

- Drehen Sie nun den Oberkörper zur Seite und gleichzeitig den gestreckten rechten Arm nach oben.
- Der Kopf dreht sich gleichzeitig und blickt zum gestreckten rechten Arm.
- Führen Sie den Arm und den Kopf wieder zurück in die Ausgangsposition.
- 3–8 Wiederholungen, anschließend Seitenwechsel.





## Schulterkreisen

Mobilisation des Schultergürtels

### Ausgangsposition

---

- Aufrecht sitzen, ohne Kontakt zur Lehne.
- Legen Sie die Hände auf die Schultern.
- Füße sind fest am Boden.

### Ausführung

---

- Kreisen Sie in dieser Position die Arme nach vorn, bis sich die Ellbogen berühren.
- 8–12 Wiederholungen nach vorne.
- Anschließend 8–12x nach hinten kreisen.



## Butterfly

### Ausführung

---

- Aufrecht sitzen, ohne Kontakt zur Lehne.
- Füße stehen fest am Boden.
- Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe 90° angewinkelt.
- Die Fingerspitzen zeigen nach oben.



### Ausführung

---

- Führen Sie nun die Unterarme vor dem Körper zusammen, bis Sie sich berühren.
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- 8–15 Wiederholungen.



## Hals- und Nackendehnung

### Ausgangsposition

---

- Aufrecht sitzen, ohne Kontakt zur Lehne.
- Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Füße befinden sich ganzflächig am Boden.

### Ausführung

---

- Neigen Sie den Kopf zur Seite, das Ohr nähert sich der Schulter.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück, 1–3 Wiederholungen.
- Wechseln Sie anschließend zur anderen Seite.

### Variante

---

- Ziehen Sie sanft den Kopf mit dem gegenüberliegenden Arm zur Seite und halten die Endposition. Die Dehnung verstärkt sich somit.





## Dehnung von Brust- und Schultermuskulatur

### Ausgangsposition

---

- Stellen Sie sich seitlich an eine Wand.
- Der Arm ist gestreckt.
- Die Handfläche berührt die Wand auf Höhe der Schultern.

### Ausführung

---

- Drehen Sie nun langsam den Körper zur Seite, indem Sie die Fußspitzen von der Wand wegbewegen.
- Halten Sie die Position für 10 – 15 Sekunden und wechseln dann die Seite.
- 1 – 3 Wiederholungen pro Seite.



### Ausgangsposition

---

- Aufrecht sitzen, ohne Kontakt zur Lehne.
- Kopf gesenkt, auf den Boden blicken.
- Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.



### Ausführung

---

- Senken Sie nun den Oberkörper nach unten, bis die Hände den Boden berühren.
- Machen Sie dabei den gesamten Rücken rund und senken den Kopf noch weiter zur Brust.
- Verweilen Sie 15–30 Sekunden in dieser Position.
- Schließen Sie dabei die Augen und spüren die angenehme Entlastung in den einzelnen Abschnitten ihrer Wirbelsäule.

## Dehnung der Muskulatur auf der Oberschenkelrückseite, die aufgrund sitzender Tätigkeit zur „Verkürzung“ neigt.

### Ausgangsposition

---

- Sie stehen hinter dem Stuhl.
- Der Oberkörper ist gestreckt.
- Arme sind gestreckt, Hände liegen auf der Stuhllehne.
- Die Knie sind gestreckt.

### Ausführung

---

- Führen Sie den Oberkörper noch etwas weiter nach unten, indem Sie ihn in der Hüfte beugen.
- Die Lendenwirbelsäule sollte dabei gerade bleiben!
- Halten Sie die Position für 10–20 Sekunden und kehren anschließend in die Ausgangsposition zurück.
- 1–3 Wiederholungen.



## Muskelpumpe

Venöses Blut wird besser zum Herzen zurücktransportiert, der Kreislauf kommt in Schwung.

### Ausgangsposition

---

- Sie stehen aufrecht hinter dem Stuhl.
- Gegebenenfalls an der Lehne festhalten.

### Ausführung

---

- Gehen Sie nun in den Zehenstand.
- Anschließend in die Ausgangsposition zurück.
- 8–20 Wiederholungen.



### Variante

---

- Wechselseitiges Abrollen der Füße.

### Ausführung

---

- Gehen Sie nun rechts und links wechselnd in den Zehenstand, Ferse auf und ab im Wechsel.
- 8–20 Wiederholungen.

## „Palmieren“

Augenentspannungsübung, um die reizüberfluteten Augen zu entlasten und vorzeitiger Ermüdung vorzubeugen.

### Ausgangsposition

---

- Schließen Sie die Augen.
- Bedecken Sie diese mit den Handflächen (hohle Hand).

### Ausführung

---

- Bleiben Sie in dieser Position für 30 bis 120 Sekunden. Lassen Sie die Sinneseindrücke auf sich wirken und beobachten Sie mit dem „inneren Auge“, wie allmählich ein ruhigeres, dunkleres Bild entsteht.

### Variante

---

- Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln oder der Tischplatte ab, damit sich auch die Nackenmuskulatur entspannen kann.

