

Fit am Arbeitsplatz!



Ein einfaches Trainingsprogramm
für mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Einseitige Körperhaltungen wie langes Sitzen oder Stehen führen zu Bewegungsmangel und verursachen kurz- oder längerfristig Beschwerden. Die abwechslungsreichen Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Kalender zeigen Ihnen, wie Sie schon mit wenig Aufwand einen grossen Nutzen für Ihre Gesundheit erzielen und Fehlhaltungen und Beschwerden vorbeugen können. Sie benötigen dazu nur wenig Zeit und weder einen Trainingsanzug noch Hilfsmittel. Lassen Sie sich von den Übungen durch die Arbeitswoche begleiten und fördern Sie damit Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!

Wir wünschen Ihnen Ausdauer und viel Vergnügen!

Durchführung der Übungen

Die Übungen sollten gemäss Anleitung durchgeführt werden. Sie können einerseits das ganze Tages- bzw. Wochenprogramm absolvieren mit Übungen zu allen Körperbereichen oder ganz nach Ihren Bedürfnissen nur einzelne Übungen (z.B. im Nackenbereich) aussuchen. Führen Sie nach Möglichkeit jedoch mindestens zwei Übungen pro Morgen sowie zwei Übungen pro Nachmittag durch.

Um eine gewisse Regelmässigkeit zu gewährleisten ist es hilfreich, wenn Sie sich mit Arbeitskollegen zusammenschliessen und zur Durchführung der Übungen fixe Zeiten vornehmen: so zum Beispiel jede volle Stunde, bei Arbeitsbeginn, vor/nach der Pause oder vor/nach dem Mittagessen.

Wichtige Grundsätze zur Durchführung (1)

- Führen Sie alle Übungen **langsam und kontrolliert** durch.
- Halten Sie sich an die vorgeschlagenen Übungen.
- Forcieren Sie grundsätzlich keine Übungen.
- Führen Sie die Dehnungsübungen sanft und Ihrer Atmung folgend durch.

Wichtige Grundsätze zur Durchführung (2)

Beachten Sie bei der Durchführung der Übungen auch:

- Wenn Sie sich grundsätzlich wenig bewegen oder keinen Sport treiben, beginnen Sie mit einzelnen Übungen und steigern Sie die Anzahl mit der Zeit.
- Brechen Sie die Übungen ab, wenn Sie Schwindel, Übelkeit oder plötzliche Schmerzen (wie z.B. Muskelstechen) verspüren.
- Bei bekannten Herz-Kreislaufbeschwerden, Medikamenteneinnahme gegen Bluthochdruck oder Rückenproblemen vergewissern Sie sich vorher bei Ihrem Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind.
- Vergessen Sie nicht, den ganzen Tag über genügend Wasser zu trinken (mind. 1,5-2 Liter)

MONTAG

Mobilisieren

Kinn langsam nach vorne und wieder zurück bewegen. Dabei geradeaus blicken und Oberkörper stabil halten.

10 Mal



NACKEN

Dehnen

Mit einer Hand Kinn fassen und rückwärts schieben, mit der anderen Hand Hinterkopf fassen und dagegenhalten. Geradeaus blicken.

3 Mal 10 Sekunden



MONTAG

Mobilisieren

Arme ausstrecken, abwechselnd einen Daumen nach oben/unten halten. Augen blicken immer zum Daumen, der nach oben zeigt.

Wechselseitig je 10 Mal



**SCHULTER/
BRUST**

Dehnen

Hände mit gestreckten Armen auf einem Stuhl abstützen, Beine grätschen. Abwechselnd Kopf nach links und rechts drehen und Schultern dehnen.

*Beidseitig
3 Mal
10 Sekunden*



MONTAG

Mobilisieren

Oberkörper aufrecht halten, seitlich nach hinten drehen und Stuhllehne umfassen.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



**RÜCKEN/
BAUCH**

Dehnen

Auf die Tischkante eines stabilen Tisches sitzen, mit Händen abstützen. Abwechslungsweise ein Knie Richtung Oberkörper ziehen.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



MONTAG

Kräftigen

Mit Unterarmen auf stabilem Tisch abstützen. Abwechslungsweise ein Bein gerade nach vorne ausstrecken.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



Dehnen

Mit einer Hand auf dem Tisch abstützen, Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Fuss verlagern. Den Oberschenkel des gestreckten Beins dehnen.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



HÜFTE/
GESÄSS

MONTAG

Kräftigen

Hände hinter dem Kopf verschränken, Beine grätschen und Füße leicht nach aussen drehen. Gewicht auf Fersen verlagern. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen.

10 Mal



Dehnen

Auf Tisch abstützen. Ein Bein strecken und hinteren Oberschenkel dieses Beins dehnen.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



**OBER-
SCHENKEL**

MONTAG

Kräftigen/ Mobilisieren

Bein wenig vom Boden
abheben und strecken.
Abwechselnd den Fuss
strecken und anziehen.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



Dehnen

Auf Tischkanten
abstützen, Ausfallschritt.
Wade des gestreckten
Beins dehnen.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



WADEN/
FÜSSE

Kräftigen/Dehnen

Hände hinter dem Kopf verschränken. Den Kopf nach hinten bewegen, mit Händen dagegenhalten, Blick nach oben richten.

Hände hinter dem Kopf verschränken. Den Kopf mit beiden Händen nach vorne/unten dehnen, Blick nach unten richten.

Dienstag



Abwechselnd 3 Mal je 10 Sekunden

DIENTAG

Mobilisieren/ Dehnen

Arme nach unten
strecken und leicht
nach hinten ziehen.

Arme schulterhoch
halten und nach hinten
bewegen, Handflächen
zeigen nach oben.

Arme hochstrecken und
nach hinten bewegen,
Handflächen zeigen
nach vorne.

*Jede Stellung
2 Sekunden halten,
5 Durchgänge*



SCHULTER/
BRUST

DIENSTAG

Kräftigen

Beine leicht anwinkeln, Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorne neigen. Arme aus der Hüfte nach vorne strecken und zurückbewegen.

10 Mal



RÜCKEN/
BAUCH

Auf Tischkante eines stabilen Tisches sitzen, Oberkörper etwas in Rücklage (Gleichgewicht!) halten. Abwechselungsweise rechtes Knie zum linken Ellbogen und linkes Knie zum rechten Ellbogen bewegen.

Wechselseitig je 10 Mal



DIENSTAG

Kräftigen/Dehnen

Mit Hand auf Tisch abstützen,
Ausfallschritt. Mit geradem
Oberkörper in die Knie und
wieder zurückgehen.

10 Mal pro Seite



HÜFTE/
GESÄSS

DIENSTAG

Kräftigen

Beine breit halten,
Gewicht auf Beine
verlagern und mit
gestrecktem Rücken
aufstehen.

10 Mal



Dehnen

Hände oder Ellbogen
hinter den Knien fassen.
Beine strecken, ohne
die Hände zu lösen.

3 Mal 10 Sekunden



OBER-
SCHENKEL

DIENTAG

Kräftigen

Mit den Zehen am Boden nach Gegenständen greifen und diese anheben.

Wechselseitig 10 Mal



Dehnen

Auf Tisch abstützen, Vorderfuss auf Tischsockel stellen. Ferse gegen den Boden und Hüfte nach vorne bewegen, Wade dehnen.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



WADEN/
FÜSSE

Mobilisieren

Kopf von rechts nach links und wieder zurückdrehen.

Wechselseitig je 10 Mal

MITTWOCH



MITTWOCH

Mobilisieren/ Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm nach oben, den anderen nach unten strecken.

Wechselseitig je 10 Mal



SCHULTER/
BRUST

Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm (Handfläche nach oben) nach hinten bewegen.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



Mobilisieren

Katzenbuckel machen, Oberkörper langsam aufrollen, bis der Rücken gestreckt ist. Arme mitnehmen und über Kopf nach hinten bewegen.



5 Durchgänge

Kräftigen

Unterarme auf stabilem Tisch abstützen, Oberkörper parallel zum Tisch halten, Standbein leicht anwinkeln. Bein nach hinten strecken, wechseln.



*10 Mal
pro Seite*

MITTWOCH

RÜCKEN/
BAUCH

MITTWOCH

Kräftigen

Hände auf stabilem
Tisch abstützen,
Bein aus der Hüfte nach
hinten bewegen,
Becken bleibt gerade.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



Dehnen

Sitzposition mit geradem
Rücken, Fuss aufs
Knie legen. Fuss leicht
nach oben ziehen und
Knie gleichzeitig leicht
nach unten drücken.

*Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden*



HÜFTE/
GESÄSS

MITTWOCH

Kräftigen

An Tischkante aufstützen, Standbein leicht anwinkeln. Knie bewegt sich (max. 90°) in Fussrichtung (nicht seitlich!) nach unten.

10 Mal pro Seite



Dehnen

Leicht an Tischkante aufstützen, Beine überkreuzen. Gewicht nach hinten verlagern, hinteren Oberschenkel dehnen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



OBER-
SCHENKEL

MITTWOCH

Kräftigen/Mobilisieren

Frei auf einem Bein stehen und

- mit dem Fuss
- mit dem Unterschenkel
- mit dem Bein

kreisen.

Beidseitig
3 Mal 10 Sekunden



Dehnen

In die Hocke gehen, Fersen gegen den Boden drücken und Gewicht nach vorne bewegen, Waden dehnen.

3 Mal 10 Sekunden



WADEN/
FÜSSE

Kräftigen

Hand an Hinterkopf legen, mit Kopf dagegenhalten.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen. Eine Hand hält die Stuhlkante, die andere Hand fasst die Schläfe und dehnt den Kopf sorgfältig zur Seite.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



Mobilisieren

Sitzend den Rücken von unten nach oben aufrollen, Arme mitziehen und nach hinten bewegen.

5 Durchgänge



**SCHULTER/
BRUST**

Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen. Einen Arm hochstrecken und zur Seite neigen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



DONNERSTAG

Mobilisieren

Hände auf Stuhl abstützen. Rücken vom Katzenbuckel zum Hohlrücken und zurück bewegen.

10 Mal



RÜCKEN/
BAUCH

Dehnen

Hände hinter Kopf verschränken. Abwechselnd einen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie führen.

10 Mal pro Seite



DONNERSTAG

Kräftigen

Mit Händen auf Stuhllehne abstützen, Oberkörper gerade halten, ein Bein seitlich abspreizen.

10 Mal pro Seite



Dehnen

Fussrücken auf Tischkante eines stabilen Tisches legen, Hüfte nach vorne schieben und den vorderen Oberschenkel dehnen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



HÜFTE/
GESÄSS

DONNERSTAG

Kräftigen

Aufrechte Haltung, mit beiden Händen Stuhlkante umfassen. Beide Beine anheben und durchstrecken.

10 Mal



Dehnen

Mit einer Hand an Stuhlkante festhalten, mit der anderen Hand den Fuss fassen, nach hinten ziehen und den Oberschenkel dehnen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



DONNERSTAG

OBER-
SCHENKEL

Kräftigen

Gewicht von den Zehen auf die Fersen und wieder zurückverlagern. Körper bleibt gespannt.

*10 Mal
vorne und hinten*



Dehnen

Bein ausstrecken, mit Fuss am Boden bleiben, Fussspitze zum Körper ziehen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



DONNERSTAG

WADEN/
FÜSSE

Mobilisieren

Kopf abwechselnd
nach rechts und links
unten drehen. Blick
nach unten richten.

*Wechselseitig
je 5 Mal*



Kopf abwechselnd nach
rechts und links oben
drehen. Blick nach oben
richten.

*Wechselseitig
je 5 Mal*



Kräftigen

Mit Händen auf stabilem Tisch abstützen, Gewicht auf Arme verlagern, in die Knie gehen.

10 Mal



**SCHULTER/
BRUST**

Dehnen

Eine Hand hinter den Kopf auf den Rücken legen, mit der anderen Hand Ellbogen fassen und nach unten ziehen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



Kräftigen

Hände hinter dem Kopf verschränken.
Mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen. Den Rücken gerade halten.

10 Mal



RÜCKEN/
BAUCH

Mit Händen Stuhlkanten fassen, Körper nach oben strecken.

10 Mal



Kräftigen

Fussrücken auf Tischkante eines stabilen Tisches legen, in die Knie gehen.

10 Mal pro Seite



Dehnen

Beine grätschen, inneren Oberschenkel dehnen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



HÜFTE/
GESÄSS

Kräftigen

Abwechslungsweise
Ausfallschritt nach
vorne machen, Gewicht
auf Vorderfuss verlagern.

*Wechselseitig
je 10 Mal*



Dehnen

Leicht an Tischkante
abstützen, Fuss fassen
und nach hinten ziehen,
Oberschenkel dehnen.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



OBER-
SCHENKEL

Kräftigen

Frei auf einem Bein stehen, Augen schliessen und im Gleichgewicht bleiben.

*Wechselseitig
je 3 Mal 10 Sekunden*



Dehnen

An Tischkante abstützen. Vorderes Standbein leicht anwinkeln, hinteres Bein ca. im 60°-Winkel halten und Ferse vom Boden heben.

*Wechselseitig
3 Mal 10 Sekunden*



AAA
Abteilung für
Unfallverhütung

125, route d'Esch
L-2975 Luxemburg

Für Auskünfte
oder Bestellungen:

Tel: (+352) 261915-2201
Fax: (+352) 401247
prevention@secu.lu
www.aaa.lu