



Übungen für das bewegte Sitzen

Ausgleichsübungen für sitzende Personen

Stundenlanges Sitzen – während der Arbeitszeit im Büro, im Auto, im Zug oder während der Fernsehzeit am Abend – gehört leider zum Alltag vieler Menschen. Der Körper benötigt Bewegung, die jedoch von vielen nicht in den Alltag integriert wird. Durch die fehlende Bewegung können Beschwerden und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungs-System sowie am Herz-Kreislauf-System entstehen.

Dieses Stundenbeispiel vermittelt Übungsleiter*innen und Berufstätigen, die viel sitzen müssen, welche Übungen am Arbeitsplatz durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung am Arbeitsplatz aussehen kann. Die Übungen tragen schwerpunktmäßig zur Förderung der Beweglichkeit und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit sowie der Kräftigung der Rumpfmuskulatur bei.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Berufstätige Erwachsene (Frauen und Männer) sowie junge Menschen ab 16 Jahren

Material:

Je TN bei Bedarf einen feststehenden Hocker und/oder Bürostuhl und ein Handtuch

Ort:

Sport- und Gymnastikhalle, zu Hause, Indoor- und Outdoor, im Büro

Stundenverlauf und Inhalte

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

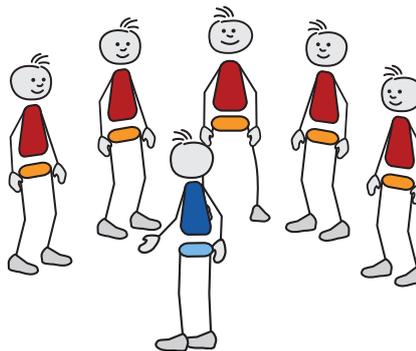
● Begrüßung und Information

- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) mit Abstand im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Übungen durch, die leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren sind – sei es im Büro, in der Mittagspause oder zu Hause nach der Arbeit.“



EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungen

- Die Übungen können im Stehen oder auch im Sitzen durchgeführt werden.
- Die TN stehen in der Blockaufstellung oder sitzen auf einem Hocker/ Stuhl.
- Die Sitzposition während der Übungen sollte so ausschauen, dass auf dem vorderen Bereich des Stuhls gesessen wird, ohne Nutzung der Rückenlehne.
- Egal ob in der Sportstunde oder im Büro, ein angemessener Bewegungsradius von ca. 2 m zur verletzungsfreien Durchführung der Übungen sollte gegeben sein.

Absichten und Hinweise

- ◎ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✔ Durch längeres Sitzen und fehlende Bewegung wird der Körper übermäßig belastet: durch die fehlende Durchblutung können Veränderungen des Muskeltonus entstehen, die möglicherweise Schmerzen verursachen. Wenn eine sitzende Belastung, mit zusätzlichem Bewegungsmangel, über einen längeren Zeitraum praktiziert wird, können daraus Erkrankungen am Muskel-Skelett-System sowie am Herz-Kreislauf-System entstehen.
- ✔ Es ist wichtig, dass die Hinweise zur Ausführung und die Differenzierungsmöglichkeiten zu den Übungen beachtet werden.
- ✔ Jede*r TN soll die Intensität der Übungen dem individuellen Leistungsstand und an das eigene Wohlbefinden anpassen.

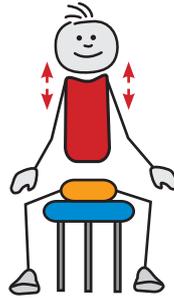
Prävention /
Haltung und
Bewegung
10.2021

Stundenverlauf und Inhalte

● Schulterzieher

- Die TN stehen in der Blockaufstellung oder sitzen auf einem Hocker/Stuhl.

Die Schultern werden gleichzeitig Richtung Ohren nach oben gezogen und nach einer kurzen Haltephase wieder nach hinten/unten Richtung „Hosentaschen“ geführt.



Übungshinweise:

- Die Haltephase 6 Sekunden halten – dabei den Atem fließen lassen
- Die Übung insgesamt 2 Mal wiederholen
- Für eine höhere Intensität kann die Haltephase nach eigenem Ermessen zeitlich gesteigert werden.

● Die Schildkröte

Im Stand/Sitzen die Arme entspannt lang am Körper anlegen. Dann den Kopf nach vorne rausschieben, wie eine „Schildkröte“ ihren Kopf aus dem Panzer herauschiebt, und dann zurück, so dass ein Doppelkinn entsteht.

Übungshinweise:

- Die Übung wird 8 Mal mit zwei Durchgängen durchgeführt.
- Während der Übung fließt die Atmung.

● Schulterroller

Aus der physiologischen Haltung (Stehen oder Sitzen) heraus werden beide Schultern zeitgleich etwas nach oben, Richtung Ohren gezogen, um sie dann im Anschluss Richtung „Hosentaschen“ nach hinten zu rollen und anschließend in die Ausgangsposition zurück zu bringen.



Übungshinweise:

- Die Übung wird 8 Mal mit zwei Durchgängen durchgeführt.

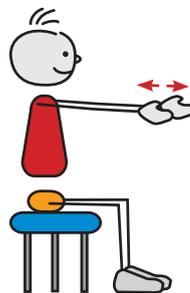
SCHWERPUNKT (20–45 Minuten)

● Armstreckter

Im Stehen oder Sitzen beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, wobei sich die Handinnenflächen der Hände berühren.

Während beide Arme gestreckt bleiben, wird die rechte Hand nach vorne rausgeschoben und im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Seitenwechsel



Übungshinweise:

- Die Übung wird im Wechsel mit jedem Arm 8 Mal wiederholt.
- Nach kurzen Pausen wird die Übung je Seite insgesamt 3 Mal durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung und Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs, Förderung der Körperwahrnehmung

✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung langsam und kontrolliert ausführen
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Position, als ob mit dem Kopf „Bücher zur Decke gedrückt“ würden.

- ◎ Kräftigung der Halsmuskulatur

✔ Hinweise an die TN:

- Während der Übung wird die physiologische Haltung im Stand bzw. im Sitz beibehalten.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.

- ◎ Mobilisation des Schultergürtels

✔ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass der Kopf in der physiologischen Position gehalten wird.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.
- Die Übung langsam und fließend durchführen

- ◎ Mobilisation der Brustwirbelsäule, Aktivierung des Schultergürtels

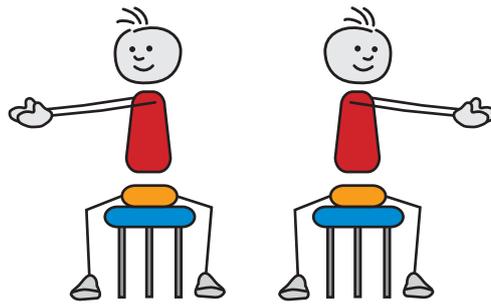
✔ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben entspannt.
- Die Atmung begleitet die Übung ruhig und fließend.
- Die Füße werden gleichmäßig belastet.

Stundenverlauf und Inhalte

● Armstrecker mit Rotation

Im Stehen oder Sitzen wird die gleiche Ausgangsposition wie bei der Übung „Armstrecker“ eingenommen: die Arme werden nach vorne gestreckt und die Handinnenflächen berühren sich. Aus dieser Position heraus rotiert der Oberkörper mit gestreckten Armen nach links und danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

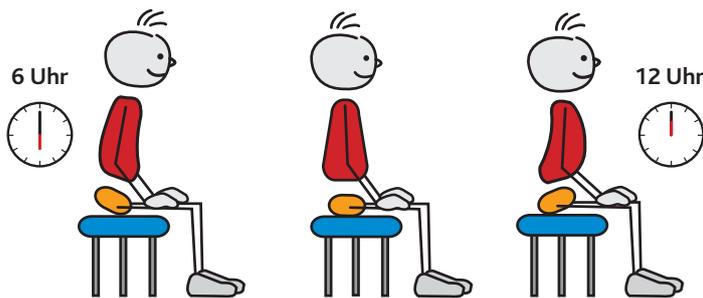


Übungshinweise:

- Die Übung wird zur linken Seite 8 Mal durchgeführt, dann erfolgt ein Seitenwechsel (Rotation zur rechten Seite).
- Die Übung insgesamt 2 Mal je Seite durchführen

● Beckenschaukel

Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen. Eine Beckenbewegung nach vorne und nach hinten ausführen, so dass das Becken gekippt und aufgerichtet – „nach 12 Uhr und nach 6 Uhr“ – wird.



Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

● Beckenwippe

Im Stehen oder Sitzen die Füße hüftbreit aufstellen. Eine Bewegung des Beckens zur Seite ausführen, indem das Becken nach rechts und nach links geschoben – „nach 15 Uhr und nach 21 Uhr“ – wird.

Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

● Wirbelroller

Es wird eine physiologische Haltung im Stehen oder Sitzen eingenommen. Die Arme liegen entspannt dem Oberkörper an. Der Oberkörper wird Wirbel für Wirbel Richtung Bauchnabel abgerollt. Dabei wird das Kinn Richtung Brustkorb abgesenkt. Anschließend wird der Oberkörper wieder Wirbel für Wirbel aufgerollt, bis wieder die physiologische, aufrechte Position erreicht ist.



Absichten und Hinweise

⊙ Mobilisation des Schultergürtels

✔ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben entspannt.
- Die Atmung begleitet die Übung ruhig und fließend.
- Die Füße werden gleichmäßig belastet.
- Die Rotation zu der jeweiligen Seite erfolgt nur so weit, dass eine Streckung der Arme möglich und das Wohlbefinden des TN gewährleistet ist.

⊙ Mobilisation und Beweglichkeitsförderung des Beckens, Körperwahrnehmung

✔ Hinweise an die TN:

- Den Oberkörper ruhig halten, da die Hauptbewegung aus dem Beckenbereich erfolgen soll.
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Haltung.
- Die Schultern sind entspannt.

⊙ Mobilisation des Beckenbereichs, Körperwahrnehmung

✔ Hinweise an die TN:

- Den Oberkörper ruhig halten, da die Hauptbewegung aus dem Beckenbereich erfolgen soll.
- Der Kopf befindet sich in der physiologischen Haltung.
- Die Schultern sind entspannt.

⊙ Mobilisation der Wirbelsäule

✔ Hinweise an die TN:

- In der aufrechten Position darauf achten, dass die Schulterblätter Richtung „Hosentaschen“ gezogen werden.
- Den Kopf in eine physiologische Position bringen, als ob ein unsichtbarer Faden den Kopf Richtung Decke ziehen würde.

Stundenverlauf und Inhalte

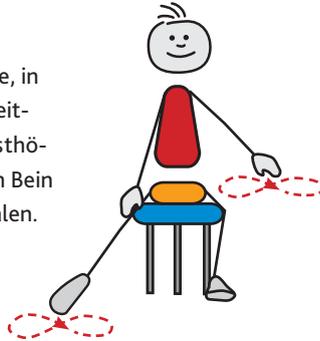
Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen
- Nach einer kurzen Pause wird die Übung ein zweites Mal durchgeführt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● 8er-Schwünge

Die Füße im Stehen oder Sitzen hüftbreit aufstellen. Das rechte Bein wird nach vorne, in Kniehöhe des linken Beins ausgestreckt. Zeitgleich den linken Arm nach vorne, auf Brusthöhe ausstrecken und mit dem Arm und dem Bein synchron eine liegende Acht in die Luft malen.



Übungshinweise:

- Die Übung 8 Mal durchführen, dann erfolgt ein Seitenwechsel (linkes Bein und rechter Arm)
- Die Übung mit jeder Seite insgesamt 2 Mal durchführen
- Zur Intensivierung der Übung können die Augen geschlossen werden.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Dehnung der Unterarme

Im Stehen oder Sitzen werden die Arme auf Schulterhöhe mit dem Handrücken nach oben nach vorne ausgestreckt. Das rechte Handgelenk wird nach oben geflext und die linke Hand zieht die Finger der rechten Hand vorsichtig Richtung Körper.



Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12 bis 15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

● Unterarmdehner – gebeugt

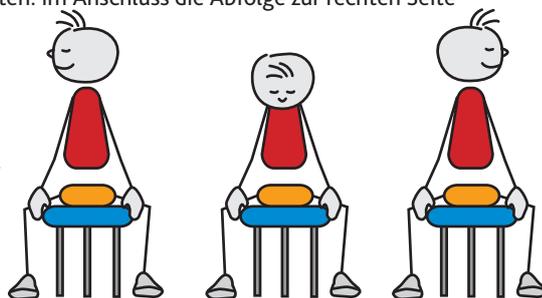
Im Stehen oder Sitzen die Arme auf Schulterhöhe mit dem Handrücken nach oben nach vorne ausstrecken. Das rechte Handgelenk nach unten beugen und die linke Hand zieht vorsichtig die Finger der rechten Hand Richtung Körper.

Übungshinweise:

- Die Dehnungsposition 12 bis 15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

● Kopfdrehung

Im Stehen oder Sitzen eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Den Kopf nach links drehen – kurz halten – dann den Kopf wieder in die physiologische Haltung bringen – den Kopf sanft nach vorne neigen – kurz halten – wieder aufrichten. Im Anschluss die Abfolge zur rechten Seite ausführen.



Übungshinweise:

- Die Übungsabfolge 4 Mal hintereinander durchführen
- Nach einer kurzen Pause erfolgt ein zweiter Durchgang

Absichten und Hinweise

- Der Oberkörper wird ab- und aufgerollt, als wäre die Wirbelsäule eine Perlenschnur, bei der Perle für Perle bewegt wird.

- ⊙ Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation des Schulter- und Hüftgelenks

✔ Hinweise an die TN:

- Während der Durchführung der Übung im Stehen wird das Standbein leicht gebeugt und der Kopf befindet sich in der physiologischen Position.
- Die Schultern bleiben während der Armschwünge entspannt und „ziehen“ Richtung „Hosentaschen“.

- ⊙ Dehnung der Unterarmmuskulatur

✔ Hinweise an die TN:

- Darauf achten, dass vorsichtig an der Hand gezogen und die Dehnungsposition langsam eingenommen wird.

- ⊙ Dehnung der Unterarmmuskulatur

✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung vorsichtig und langsam durchführen

- ⊙ Dehnung der Nacken-Schultermuskulatur

✔ Hinweise an die TN:

- Die Übung vorsichtig und langsam durchführen
- Die Neigung des Kopfes erfolgt im eigenen Ermessen jedes bzw. jeder TN nach dem eigenen Wohlbefinden.