

Übungen für das Büro

Fünf Übungen unterstützen dabei, die Sitzhaltung zu verbessern. Wir empfehlen, zunächst die Übungen im vorgeschlagenen Ablauf als Programm durchzuführen. Gelernt wird, knöchernen und muskuläre Strukturen, die für eine aufrechte Sitzhaltung wichtig sind, wahrzunehmen, zu mobilisieren und zu trainieren. Danach können die Übungen einzeln am Schreibtisch oder in sonstigen Sitzpositionen eingesetzt werden.

Die *Beckenkippe* mit ihren Kippbewegungen nach vorne und hinten bringt das Becken in Bewegung und mobilisiert die Lendenwirbelsäule. Zugleich wird die Beckenkoordination, die für eine gute Körperhaltung unabdingbar ist, geschult. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass mithilfe dieser Übung die knöchernen Strukturen des Beckens erspürt werden können. Damit lässt sich die Wahrnehmung für diejenige Stellung des Beckens im Sitzen verfeinern, die den Oberkörper mühelos aufrichten lässt und so den Grundstein für eine bewusste, aufrechte Haltung legt.

Auch die *Beckenschaukel* – nun mit seitlichen Kippbewegungen – eignet sich sehr gut, um die Wahrnehmung für die Körpermitte zu sensibilisieren. Sie macht geschmeidig und sorgt für eine gute Durchblutung, denn der Stoffwechsel im Bereich der Bandscheiben und Knorpelflächen wird angeregt. Gemeinsam mit der Beckenkippe dient diese Übung dazu, die das Becken stabilisierende Muskulatur zu trainieren und eine ausgeglichene Stellung des Beckens zu unterstützen. Denn die Auswirkungen eines falsch verspannten Beckens sind enorm. So führt ein schiefes Becken zu

Übungen	Dauer 11 Min.
Beckenkippe	bis 3 Min.
Beckenschaukel	bis 2 Min.
Corespannung	bis 2 Min.
Oberkörperpendel	bis 2 Min.
Stuhlrollen	bis 2 Min.

einer schiefen Wirbelsäule, Rückenprobleme sind die Folge.

Die *Corespannung* sensibilisiert für die Grundspannung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die den Rumpf stützende Muskulatur trainiert. Sie bildet das Muskelkorsett für eine aufrechte Körperhaltung.

Nach dem Aufbau der Körperspannung leitet das *Oberkörperpendel* dazu an, die Körperspannung in verschiedenen Positionen und auch in Bewegung beizubehalten.

Das *Stuhlrollen* führt zur Entspannung des Beckens. Das Erspüren der Sitzbeinhöcker wird verbessert. Die tiefere beiderseits der Wirbelsäule liegende Rückenmuskulatur wird aktiviert und die flexible Aufrichtung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Aktivierung der Streckreflexe und der Entlastung der willentlich gesteuerten Oberflächenmuskulatur gefördert. Schließlich wird das Ausbalancieren einer individuell besseren Sitzhaltung trainiert.

Mach mit bei Übung 4 ...

Oberkörperpendel

I in Bewegung aufrecht bleiben I

- Sie sitzen in aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel einer Stuhlfläche.
- Legen Sie den Daumen der linken Hand an das Kinn und den kleinen Finger auf das Brustbein. Dieser wird vom Daumen der rechten Hand berührt. Wenn Sie nun die rechte Hand spreizen, kommen Sie mit dem rechten kleinen Finger fast bis zu Ihrem Bauchnabel.
- Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne, ohne dass sich die Abstände zwischen Ihren Fingern verändern. Denn Ihr Oberkörper bleibt gestreckt. Verharren Sie mehrere Atemzüge in dieser Position und spüren Sie in Ihre angespannte Rückenmuskulatur hinein.
- Neigen Sie nun den Oberkörper nach hinten, ohne dass sich auch hier die Abstände zwischen Ihren Fingern verändern. Verharren Sie mehrere Atemzüge in dieser Position und spüren Sie in Ihre angespannte Bauch- und Brustmuskulatur hinein.
- Kommen Sie in die mittlere Lage zurück. Dann legen Sie Ihre Unterarme überkreuzt auf Ihren Brustkorb. Pendeln Sie jetzt Ihren Oberkörper einatmend nach hinten und ausatmend nach vorne. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper auch in Bewegung gestreckt bleibt. Wiederholen Sie diese Bewegung über einige Atemzüge. Versuchen Sie, die Bewegung so langsam durchzuführen, dass Sie an jedem Punkt anhalten könnten.
- Zum Abschluss schließen Sie die Augen, und spüren Sie nach, wie Sie die Muskulatur der Körpervorderseite und der Körperrückseite im Wechsel angespannt haben.



Zuerst nach vorne, dann nach hinten neigen, ohne dass sich die Abstände zwischen den Fingern verändern.

