

# Fit im Büro

Ausgleichsübungen für Ihren Arbeitsplatz



Office Workout



Kostenlose Parkplätze am Haus und in der Nachbarschaft  
Bus und Straßenbahn vor der Tür



die **Physiotherapeuten** · Kamphans & Kollegen  
 Mergentheimer Straße 10 · 97082 Würzburg  
 Telefon: 0931 · 99 169 222 · Telefax: 0931 · 99 169 220  
 E-Mail: info@diePhysiotherapeuten.com  
 Web: www.diePhysiotherapeuten.COM · Inhaber: Jakob Kamphans

## Rückenstrecker

**Anleitung:** Im Stand Hände am Becken, dann Streckung der Wirbelsäule nach hinten.  
**Variation:** In der Streckung nach rechts und nach links neigen.  
**Integration:** Bei jedem Aufstehen vom Bürostuhl.



## Hüftstrecker

**Anleitung:** Halber Sitz auf dem Bürostuhl. Das Bein nach hinten im Hüftgelenk wegstrecken bis die Leiste leicht zieht.  
**Variation:** Becken zusätzlich nach hinten kippen. Oberschenkeldehnung (Vorderseite) durch Fuß zum Gesäß ziehen.  
**Integration:** Beim konzentrierten Arbeiten Position halten.



## Oberschenkeldehnung

**Anleitung:** Sitz auf dem Bürostuhl. Beide Arme umgreifen einen Oberschenkel und ziehen das Knie zum Brustkorb.  
 Knie strecken bis die Oberschenkelrückseite spannt.  
**Variation:** Fuß zur Nasenspitze oder das Knie weiter zum Brustkorb ziehen.  
**Integration:** Vor der Mittagspause.



## Wadendehnung

**Anleitung:** Stand an der Wand oder hinter dem Bürostuhl oder Schreibtisch, ein Bein nach hinten, das andere Bein nach vorne stellen. Die Ferse bleibt am Boden und das hintere Knie gestreckt.  
 Die Dehnung soll im hinteren Unterschenkel spürbar sein.  
**Variation:** Hinteres Knie leicht anwinkeln.  
**Integration:** Vor der Mittagspause.



**Schreiben Sie's auf...  
 ...und nutzen Sie den Schweinehundvorteil!**  
 Die tägliche Dokumentation der erfolgten Übungen hilft Ihnen bei der regelmäßigen Durchführung. Denn bevor Sie notieren, dass Sie die Übung nicht durchgeführt haben, führen Sie diese in der Regel doch durch und haken Sie anschließend einfach ab. Der innere Schweinehund ist überlistet... 😊



- ✓ erfolgreich durchgeführt
- ✗1 nicht durchgeführt, weil keine Zeit
- ✗2 nicht durchgeführt, weil keine Lust
- ✗3 nicht durchgeführt, weil vergessen
- ✗4 nicht durchgeführt, ohne Angaben

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Wadendehnung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Oberschenkeldehnung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Hüftstrecker	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Rückenstrecker	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Rumpfstrecker	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Unterarmdehnung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Schulterdehnung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Schulterkreisen	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Langer Nacken	Mo	Di	Mi	Do	Fr

### Mein Übungsplan





## Bewegtes Sitzen

**Anleitung:** Folgen Sie in Ihrem Büroalltag immer dem Grundsatz „Die nächste Sitzposition ist immer die beste!“.  
Es gibt keine falschen Haltungen, falsch sind nur die Dauerhaltungen.  
**Variation:** Unendlich viele.  
**Integration:** Während des ganzen Arbeitstages.



## Langer Nacken

**Anleitung:** Im aufrechten Sitz Kinn nach vorne schieben und nach hinten ziehen, sodass der Nacken kurz und wieder lang wird.  
**Variation:** Kleine Nickbewegung durchführen, um den Nacken lang zu machen.  
**Integration:** Beim Telefonieren.



## Schulterkreisen

**Anleitung:** Schultern mehrmals nach vorne oben und nach hinten unten bewegen. Dann nach hinten oben und nach vorne unten. Anschließend alle vier Positionen zu einem Kreis miteinander verbinden.  
**Variation:** Größe des Kreises, je größer desto intensiver. Nach vorne oder hinten kreisen. Rechts und links gleichzeitig und gegengleich.  
**Integration:** Nach und vor längerer Bildschirmarbeit.



## Schulterdehnung

**Anleitung:** Stand am Türrahmen oder am Bücherregal. Oberkörper vom Türrahmen weg drehen und nach vorne verlagern.  
Dehnung im vorderen Schulter- und Brustkorb-Bereich spürbar.  
**Variation:** Verschiedene Positionen des Armes dehnen verschiedene Anteile des Muskels.  
**Integration:** Beim Ordner holen oder beim Verlassen des Arbeitszimmers.



**Infos & Anfragen**  
☎ 0931 • 99 169 222  
www.diePhysiotherapeuten.com



## Unterarmdehnung

**Anleitung:** Hand nach unten oder oben ziehen bzw. drücken. Ellenbogen langsam rythmisch strecken. Dehnung in der Vorder- bzw. Rückseite des Unterarms spürbar.  
**Variation:** Hand an der Wand fixieren und Ellenbogen strecken.  
**Integration:** Einfach zwischendurch.



## Rumpfstrecker

**Anleitung:** Im aufrechten Sitz an der festgestellten Rückenlehne Beine überkreuzen, Arme hinter den Kopf und Ellenbogen nach außen. Dann über die Bürostuhllehne strecken.  
**Variation:** Beine auf den Papierkorb oder auf den Rollcontainer stellen um die Lende zu fixieren.  
**Integration:** Beim Nachdenken.



## Mein Übungsplan (Fortsetzung)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Langer Nacken  
Schulterkreisen  
Schulterdehnung  
Unterarmdehnung  
Rumpfstrecker  
Rückenstrecker  
Hüftstrecker  
Oberschenkeldehnung  
Wadendehnung

Betriebliche Gesundheitsförderung: Wir bringen Sie in Bewegung!

## Fit auf der Arbeit?

Wir bieten neben Ergonomie-Coachings, Aktive Pausen, Vorträgen und Workshops unsere Präventionskurse wie z. B. Rückenfit, Progressive Muskelentspannung und Faszientraining als auch exklusive Inhouse-Kurse in Ihrer Firma an.

Kurse können von den Krankenkassen bis zu 75.00 € gefördert werden oder/und sind nach EStG § 3 Nr. 34 bis zu 500.00 € pro Jahr und Mitarbeiter für den Arbeitgeber steuerfrei.

**Interesse?**  
Angebot anfordern unter [BGF@diePhysiotherapeuten.com](mailto:BGF@diePhysiotherapeuten.com)



Sehr geehrte Damen und Herren,  
damit Sie locker und fit Ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen können, hilft Ihnen das Office Workout. Es bietet Ihnen simple Übungen von Kopf bis Fuß, die Sie ohne zusätzlichen Aufwand und Material (z. B. Hantel) im Arbeitsflow integrieren können.

Die Übungen wirken der dauerhaften Sitzhaltung gezielt entgegen und bringen Sie in Balance.

Führen Sie täglich einen Teil der Übungen 10 x à 2-3 Sätze durch (individuelle Anpassungen sind möglich).

Jetzt geht's los.

Herzlichst Ihr  
*Jel Feyher* & Kollegen



P. S.: Falls es doch mal zieht und klemmt, helfen wir Ihnen gerne weiter.