

# Entlastung für Langsitzer

Dass langes Sitzen zum Gesundheitsrisiko mit Folgen wie Nackenverspannungen, Rückenschmerzen werden kann, ist hinlänglich bekannt. Langsitzer können dem mit einem einfachen Übungsprogramm entgegenwirken.

## Aufstehen

Stehen Sie regelmässig auf, mindestens jede halbe Stunde. Strecken Sie sich aus. In alle Richtungen, wie es Ihnen beliebt.



## Entspannen

Oberkörper entspannt nach vorne über die Beine beugen, den Kopf und die Arme hängen lassen.

### Variation

- Die Hände fassen die Ferse, die Mitte des Rückens aktiv nach oben ziehen (Katzenbuckel).



## Ausdrehen

- Den Oberkörper langsam nach links und rechts verdrehen.
- Die Beine jeweils auf die Gegenseite verschränken (beim Verdrehen auf die rechte Seite, das rechte Bein über das linke legen).
- 20 Sekunden pro Seite verweilen. Den Kopf immer aufrecht halten.



## Stehen am Arbeitsplatz als Alternative?

Auch langes Stehen am Arbeitsplatz kann sich für das Wohlbefinden und die Gesundheit nachteilhaft auswirken. Ein Flyer der Direktion für Arbeit am Seco fasst die wichtigsten Punkte zusammen und gibt wertvolle Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes und -tages.

[Zum Download \(pdf\)](#)

### Sitzen ist das neue Rauchen

Die wichtigsten Fakten zum Thema sowie einfache Tipps für Ihren Arbeitsalltag zusammengestellt, mit denen Sie langfristige Schäden durch zu langes Sitzen verhindern können.

[Artikel lesen](#)

# Entspannungsübungen gegen Stress und Kopfschmerzen

Langes Arbeiten am Bildschirm, von einem Meeting zum anderen hetzen, lange Tage, kurze Pausen, grosse Pendenzenbergen und zu wenig Zeit: Das alles kann zu Stress und Kopfschmerzen führen. Mit unseren einfachen Tipps können Sie dem entgegenwirken.

## Atmung

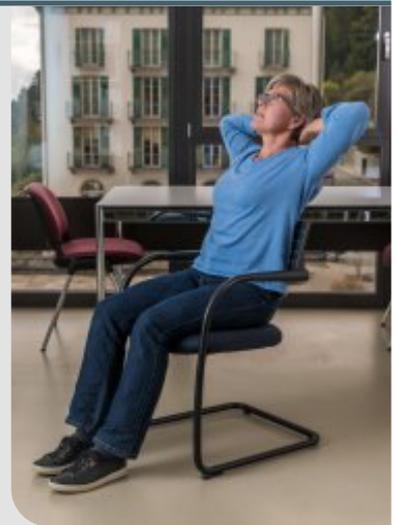
Setzen Sie sich gerade hin und entspannen Sie die Schultern und Arme. Achten Sie auf ein bewusstes Atmen.

- Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch nach vorne wölbt.
- Halten Sie für 2–3 Sekunden den Atem an. Atmen Sie durch den offenen Mund aus (nicht pressen).
- Halten Sie für 2–3 Sekunden den Atem an. Führen Sie die Übung dreimal nacheinander aus. Danach atmen Sie wieder normal.



## Gedanken loslassen

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und lassen Sie der Phantasie freien Lauf. Schliessen Sie allenfalls die Augen, lehnen sich für einige Sekunden zurück und erinnern sich an einen wunderbaren, intensiven Augenblick, an die Ferien, eine tolle Landschaft oder einen lieben Menschen.



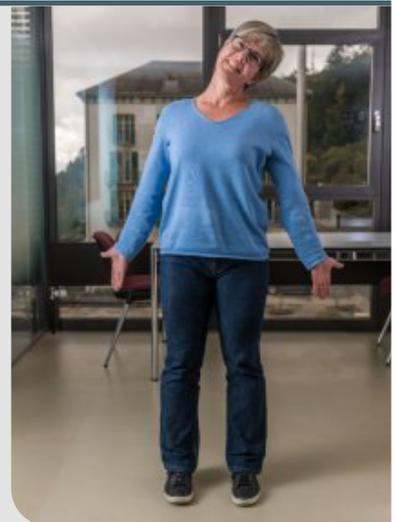
## Augen ausruhen

Diese Übung eignet sich besonders, wenn Sie sich besonders müde fühlen oder Ihre Augen brennen. Reiben Sie die Handflächen einige Sekunden fest aneinander, damit sie sich erwärmen. Formen Sie die Hände zu Schalen und bedecken Sie damit die geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig und denken Sie an Ihre Augen. Nach einer Weile lösen Sie die Hände und öffnen langsam die Augen.



## Nacken dehnen und entspannen

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren.
- **Dehnposition:** Den Kopf je 20–30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis die Halsmuskulatur leicht zieht.



# Aktiv und entspannt durch den Tag

Alle diese Übungen sind altersunabhängig und können mehrmals am Tag zwischendurch zum Aktivieren und Entspannen ausgeübt werden. Sie brauchen keinen Trainingsplan.

## Schattenboxen

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf Ihren Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade und blicken Sie geradeaus. Führen Sie abwechselnd die Arme nach vorne als ob Sie mit jemandem boxen würden. Strecken Sie die Ellbogen nicht völlig durch.

Mit der Zeit können Sie den Oberkörper auch jeweils mit nach vorne bzw. nach hinten führen.

**Wiederholung:** Ein- bis zweimal mindestens eine Minute lang.

### Variation

- Wie oben beschrieben aber stehend leicht in den Knien.



## Nacken entspannen

Aufrecht sitzen und den Kopf gerade halten. Die Arme gestreckt – leicht hinter der Körperachse – nach aussen rotieren.

**Dehnposition:** Den Kopf je 20 bis 30 Sekunden zur linken respektive rechten Seite neigen, bis ein leichtes Ziehen in der Halsmuskulatur zu spüren ist.

**Wiederholung:** drei bis fünf Mal pro Seite.

## Handpresse

Drücken Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen, sodass die Arme und Hände leicht zittern.

Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Die Schultern bleiben locker und werden nicht hochgezogen!

Den Druck während etwa 30 Sekunden halten.

**Wiederholung:** zwei bis drei Mal.

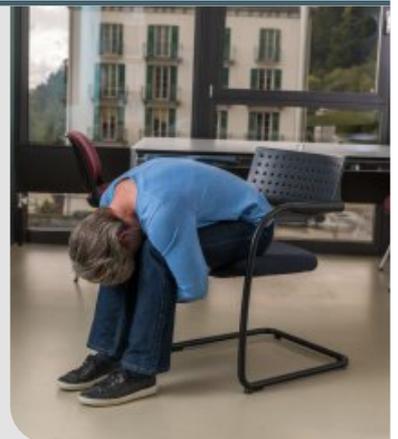


## Rückenrolle

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel ab. Führen Sie Ihre Arme seitlich nach unten und verschränken sie unter den Beinen. Der Kopf hängt locker nach unten. Atmen Sie währenddessen langsam aus. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position.

Rollen Sie anschliessend Ihren Rücken Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Erst in der Ausgangsposition den Kopf heben (Blick geradeaus). Während des Aufrichtens atmen Sie langsam ein.

**Wiederholungen:** Fünf bis sieben Mal.



## Brett

Setzen Sie sich gerade und stellen Ihre Beine parallel. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur und heben Sie sich langsam an, ohne dabei aufzustehen. Spannen Sie Ihren Körper wie ein Brett. Der obere Teil des Rückens lehnt dabei an den Stuhl.

**Wiederholungen:** fünf bis zehn Mal.



## Zahnrad

Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls und legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern. Die Beine sind parallel und hüftbreit geöffnet. Kippen Sie nun langsam Ihr Becken abwechselungsweise nach hinten und vorne.

**Wiederholungen:** zehn bis fünfzehn Mal.



## Rotor

Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Drittel des Stuhls, legen Sie die Arme über Kreuz auf Ihre Schultern, Beine parallel und hüftbreit geöffnet. Den Oberkörper langsam von links nach rechts rotieren. Gesäss und die Beine bleiben gerade. Der Kopf dreht gleichmässig mit.

**Wiederholungen:** zehn bis fünfzehn Mal pro Seite.

## Pedalo

Stellen Sie die Füße auf die Fersen. Wippen Sie mit den Füßen nach vorne unten und dann nach hinten oben.

**Wiederholungen:** zehn bis fünfzehn Mal pro Seite.

**Variation**

- Füße sind in der Luft.

## Ausstrecken

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den Stuhl. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade. Strecken Sie abwechselungsweise den linken und rechten Arm zur Decke bis leicht zur gegenüberliegenden Seite aus. Strecken Sie Taille, Rücken und Bauch in die Länge. Verweilen Sie jeweils einige Sekunden in der Position.

**Wiederholungen:** zehn bis fünfzehn Mal.



## Schulter dehnen

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf den vorderen Teil des Stuhls. Die Knie bilden einen rechten Winkel. Halten Sie den Rücken gerade. Fassen Sie Ihre Hände mit gestreckten Armen hinter dem Rücken. Ziehen Sie die Arme nach hinten und oben. Verweilen Sie zehn bis fünfzehn Sekunden in der Position.

**Wiederholungen:** drei bis fünf Mal.



# Kräftigung im Alltag – Rumpf, Rücken, Bauch

Eine stabile Rumpfmuskulatur ist die wichtigste Grundlage für den Alltag sowie für zahlreiche Sportarten.  
Die folgenden Übungen für die Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur helfen, diese zu kräftigen und zu stabilisieren.

## Aufwärmen

- **Einstieg:** Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- **Richtig Atmen:** Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
- **Langsame Bewegungen:** Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- **Wiederholungen:** Idealerweise machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils 1 bis 2 Minuten Pause.
- **Nachdehnen:** Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

## Unterarmstütz



**Ausgangsposition:** Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt (kein Hohlkreuz!), Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



**Endposition:** Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge heben. Körper bleibt ruhig und stabil.

## Seitstütz



**Ausgangsposition:** Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur. Um Ausweichbewegungen zu vermeiden, können Sie die Übung an einer glatten Wand ausführen.



**Endposition:** Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.

## Rückenlage



**Ausgangsposition:** Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gestrecktem Knie und Hüftgelenk heben.

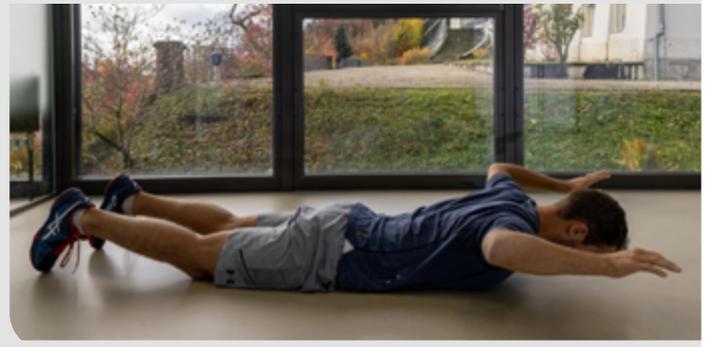


**Endposition:** Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Bein und der Rumpf sollten eine Linie bilden.

## Rückenmuskulatur – Arme in U-Haltung



**Ausgangsposition:** Bauchlage. Beine gestreckt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



**Endposition:** Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 5–10 cm heben.

## Rückenmuskulatur – Arme in gestreckter Haltung



**Ausgangsposition:** Wie oben, Arme und Beine sind gestreckt.



**Endposition:** Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden heben. Kopf bleibt während der Übung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

### Gerade Bauchmuskulatur



**Ausgangsposition:** Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



**Endposition:** Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

### Schräge Bauchmuskulatur



**Ausgangsposition:** Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (respektive rechten) Oberschenkels.



**Endposition:** Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (respektive rechten) Knie vorbei Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

# Kräftigung im Alltag – Arme, Schultern, Beine

Mit diesen gezielten und einfachen Übungen lassen sich die Arm- und Schultermuskulatur sanft trainieren sowie die Abduktoren in den Beinen geschmeidig halten.

## Aufwärmen

- **Einstieg:** Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- **Richtig Atmen:** Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
- **Langsame Bewegungen** Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- **Wiederholungen** Idealerweise machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils 1 bis 2 Minuten Pause.
- **Nachdehnen:** Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

## Arm- und Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt. Rücken ist gerade und die Hände sind unter den Schultern positioniert.



**Endposition:** Beugen und strecken der Arme. Den Rücken während der Übung gerade halten.

## Abduktoren – Oberes Bein heben



**Ausgangsposition:** Seitenlage. Unteres Bein angewinkelt am Boden, oberes Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



**Endposition:** Heben und senken des oberen Beines, ohne Boden- oder Beinkontakt.

### Adduktoren – Unteres Bein heben



**Ausgangsposition:** Seitenlage. Oberes Bein angewinkelt am Boden, unteres Bein gestreckt in der Luft. Obere Hand vor der Brust abgestützt.



**Endposition:** Unteres Bein heben und senken, ohne Bodenkontakt.

# Dehnen nach dem Training

Das Training der Beweglichkeit ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. Diese Vorschläge eignen sich für das Dehnen nach einer Krafttrainingseinheit und schlagen vor allem statische Formen vor.

## Die folgenden Hinweise gelten für alle Übungen

- **Wie?** Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Verändern Sie diese dann langsam in Richtung der Pfeile, bis Sie im zu dehnenen Muskel ein Ziehen verspüren, das noch als angenehm empfunden wird. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie immer beide Seiten.
- **Wie lange?** Halten Sie die Position 30 bis 60 Sekunden.
- **Entspannen Sie sich:** Atmen Sie regelmässig und ruhig. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den zu dehnenen Muskel.

### Wadenmuskeln

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Bein gestreckt. Becken nach vorne schieben.



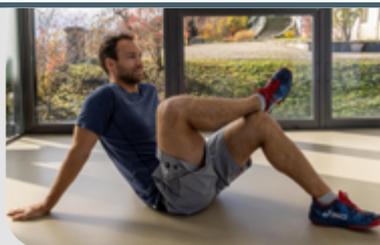
### Achillessehne

Beide Fersen bleiben am Boden. Hinteres Knie nach vorne unten schieben.



### Hüftmuskulatur

Becken nach vorne schieben. Überkreuztes Bein rechtwinklig lassen.



### Vordere Oberschenkelmuskulatur

Becken nach vorne schieben. Oberschenkel sanft nach hinten/oben ziehen. Dabei mit dem Fussrücken gegen die Hand drücken. Knie bleibt horizontal.



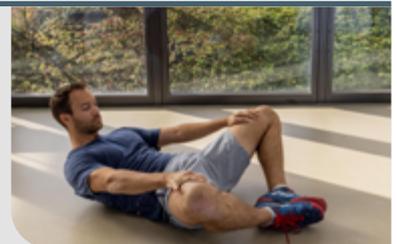
### Hintere Oberschenkelmuskulatur

Zu dehnenes Bein entspannen (allenfalls mit Hilfe eines Handtuches) gegen den Oberkörper ziehen. Das untere Bein gestreckt am Boden lassen. Becken nicht verdrehen.



### Innere Oberschenkelmuskulatur

Knie zum Boden sinken lassen. Füsse geschlossen halten. Allenfalls den Druck mit den Händen auf den Knien unterstützen.



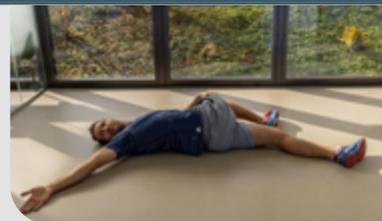
**Untere Rückenmuskulatur**

Becken einrollen und Knie gegen Brust ziehen.



**Hüft- und Brustmuskulatur**

Knie und Becken vom Rumpf wegdrehen. Schultergürtel auf dem Boden lassen. Hand auf dem Knie – Knie auf dem Boden, Kopf zum ausgestreckten Arm drehen.



**Schultermuskulatur**

Schultern gegen den Boden und Gesäss nach hinten ziehen.

