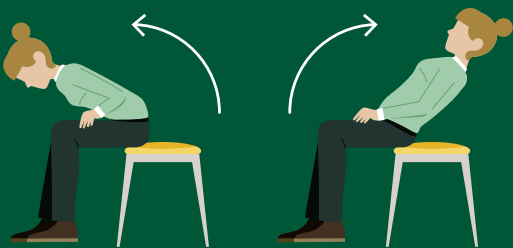


# Kurzes **Work-out**

Wer seine Muskeln regelmäßig trainiert, stabilisiert und entlastet den Rücken und die Gelenke. Diese fünf Übungen à 10–15 Wiederholungen unterstützen dabei, schmerzfrei zu bleiben. Bitte führen Sie die Übungen auf einem Stuhl ohne Rollen durch.

## Weitere Tipps

für gesunde Arbeitsplätze finden Sie auf [aok.de/fk/bayern/gesundheit](https://aok.de/fk/bayern/gesundheit) > **Gesunde Arbeit**



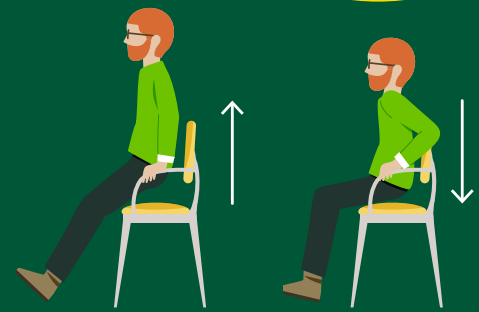
### Wiege

Allein durch sanftes Vor-und-zurück-Wiegen des Oberkörpers werden bei dieser Übung die Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Setzen Sie sich vorn an die Stuhlkante und wiegen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn und dann nur so weit zurück, bis Sie Ihre Bauchmuskulatur spüren. Halten Sie die Hände locker vor den Bauch und pendeln Sie eine Minute lang vor und zurück.



### Sauerstoffpumpe

Lockerung und Kräftigung der tief innen liegenden Rückenmuskeln plus Sauerstoffzufuhr für den ganzen Körper und das Gehirn bietet diese Übung – sowohl im Sitzen als auch im Stehen: Legen Sie die Arme im rechten Winkel eng an den Körper an und führen Sie Ihre Hände wie bei einer Klopfmassage gegengleich von oben nach unten. Steigern Sie das Tempo und „klopfen“ Sie gut 30 Sekunden.



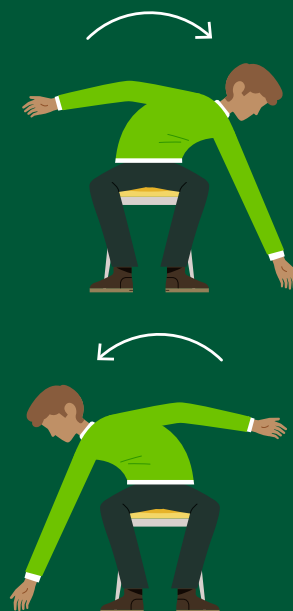
### Armstütz

Auf einem Stuhl mit Lehnen lassen sich sehr gut die Muskeln der Oberarme und des kompletten Schulterbereichs trainieren: Umfassen Sie die Lehnen mit den Händen, atmen Sie tief ein und drücken Sie sich beim Ausatmen mit geradem Oberkörper nach oben. Lassen Sie Ihren Körper beim Einatmen wieder sinken, ohne den Sitz zu berühren.



### Kniebeuge

Gut für Beine und Po ist die Arbeitsplatzvariante der Kniebeuge – ausgeübt auf einem Stuhl. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und drücken Sie sich nur mit der Kraft der Beine nach oben, als ob Sie aufstehen wollten. Halten Sie einige Zentimeter über dem Sitz kurz inne, senken Sie Ihren Körper wieder. Nach kurzem Kontakt mit dem Sitz drücken Sie sich wieder nach oben.



### Seiten-Stretch

Die seitliche Muskulatur des Oberkörpers wird effektiv gelockert, wenn Sie sich, aufrecht vorn auf dem Stuhl sitzend, mit seitlich hängenden Armen erst zur rechten Seite beugen, langsam zurück zur Mitte kommen und sich dann nach links beugen. Wer kann, streift mit den Fingerspitzen den Boden.