

# Ausgleichende Pausen

Ihrer Gesundheit zuliebe



---

Bringen Sie mehr körperliche Aktivität und Entspannung in Ihren Arbeitsalltag und steigern Sie dadurch Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.

Sie finden im Folgenden eine Reihe von einfachen Übungen, die Sie problemlos am Arbeitsplatz ausführen können. Ganz allgemein können Sie Ihren Büroalltag bewegungsfreundlicher machen, indem Sie folgende Tipps berücksichtigen:

- Platzieren Sie Arbeitsmaterialien, die Sie häufig verwenden, auf einer vom Pult entfernten Ablagefläche.
- Platzieren Sie den Drucker so, dass Sie aufstehen müssen, um ihn zu erreichen.
- Überbringen Sie Mitteilungen persönlich, anstatt zu mailen oder zu telefonieren.
- Wenn Sie an Ort stehen müssen, z. B. vor dem Kopierer, nutzen Sie die Zeit, um auf den Zehenspitzen zu stehen oder eine Lockerungsübung zu machen.
- Nutzen Sie die Kaffeepause als kleine Bewegungspause und nehmen Sie Ihr Getränk stehend ein.

# Bewegen

---



## **Wippen**

Sitzen Sie aufrecht vorne auf die Stuhlkante und wippen Sie seitwärts von einer Gesässhälfte auf die andere.



## **Armkreisen**

Sitzen Sie aufrecht und halten Sie die Arme gestreckt auf die Seite. Kreisen Sie mit dem einen Arm von hinten nach vorne und mit dem anderen in die Gegenrichtung.



## **Treten an Ort**

Aktivieren Sie Ihren Kreislauf im Sitzen durch Treten an Ort.



## **Abrollen der Wirbelsäule**

Atmen Sie aus und rollen Sie gleichzeitig den Rumpf langsam nach vorne ab. Schütteln Sie Ihre Schultern. Beim Einatmen richten Sie sich langsam wieder auf und strecken die Hände gegen die Decke.

---

# Dehnen

---



## **Nacken- muskulatur**

Neigen Sie den Kopf auf die rechte Seite und halten Sie ihn sanft mit der rechten Hand. Die linke Hand zieht sanft gegen den Boden. Führen Sie die Übung anschliessend analog auf die linke Seite aus.



## **Schulter- muskulatur**

Verschänken Sie die Hände mit den Handflächen nach oben und strecken Sie die Arme nach oben, bis Sie eine Spannung im ganzen Oberkörper spüren.



## **Rumpf- muskulatur**

Überkreuzen Sie die Beine (rechtes Bein vorne), halten Sie den rechten Arm über den Kopf und schieben Sie nun die Hüfte auf die rechte Seite. Ziehen Sie dabei den Rumpf zur Gegenseite, bis eine Spannung in der seitlichen Rumpfmuskulatur spürbar wird. Führen Sie die Übung anschliessend analog auf die linke Seite aus.



## **Oberschenkel vorne**

Ziehen Sie einen Fuss gegen das Gesäss und schieben Sie gleichzeitig das Becken nach vorne, bis eine Spannung an der vorderen Oberschenkelmuskulatur spürbar wird. Halten Sie das Standbein während der ganzen Übung ganz leicht gebeugt und vermeiden Sie auf jeden Fall eine Hohlkreuzhaltung.

---

# Entspannen

---



## **Rücken entlasten**

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlhälfte und lehnen Sie mit den Schultern an die Rückenlehne. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus.



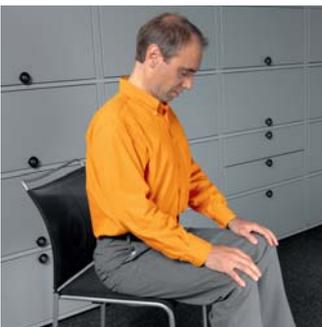
## **Nacken entlasten**

Setzen Sie sich verkehrt auf einen Stuhl, stützen Sie die Ellbogen auf die Rückenlehne und legen Sie den Kopf mit Blick nach unten in die Hände. Atmen Sie ruhig und entspannt.



## **Oberkörper entlasten**

Legen Sie die Arme verschränkt vor sich auf den Tisch und legen Sie entspannt den Kopf darauf. Atmen Sie ruhig und entspannt.



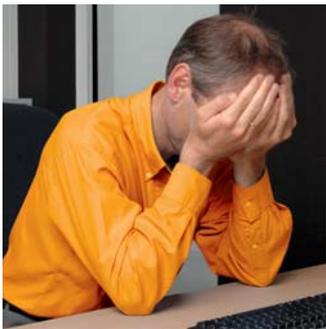
## **Atmung vertiefen**

Atmen Sie langsam aus. Dann pressen Sie das Kinn kräftig gegen das Brustbein und halten den Atem für ca. 3 Sekunden an. Heben Sie Ihren Kopf wieder an und atmen Sie tief ein. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Oberkörper während des Einatmens hebt und während des Ausatmens entspannt senkt.

---

# Entspannen

---



---

## **Palmieren**

Setzen Sie sich bequem hin. Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis diese warm sind. Stützen Sie Ihre Ellbogen auf und legen Sie Ihr Gesicht so in die Hände, dass die Innenflächen Ihrer Hände die Augen abdecken und eine Höhle bilden, ohne die Augen zu berühren. Schließen Sie die Augen und bleiben Sie einige Minuten in dieser Stellung. Geniessen Sie die visuellen und akustischen Sinnesempfindungen.

---

## **Blick in die Ferne**

Schauen Sie entspannt in die Ferne. Blicken Sie während der Bildschirmarbeit ab und zu über den Bildschirmrand und fixieren Sie ein Objekt in der Ferne.

---

**Helsana Versicherungen AG**

Postfach  
8081 Zürich  
Telefon 043 340 11 11  
Telefax 043 340 01 11  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)