

## News Mai 2015

### 10 Tipps zum dynamischen Sitzen

... und immer  
in Bewegung  
bleiben.

#### Sitzen Sie viel?

Rechnen Sie doch einmal die tatsächliche „Sitzleistung“ aus.

Wenn Sie beruflich sitzen müssen, sollten Sie die folgenden 10 Tipps beachten:

- 1 Nehmen Sie sich vor, mindestens 1 x pro Stunde aufzustehen.
- 2 Massieren Sie häufiger Ihren gesamten Rücken, indem Sie mindestens 1 x pro Stunde bewußt Rundrücken mit aufgerichtetem oder sogar überstrecktem Rücken abwechseln. Das hydriert die Bandscheiben und die entspannt die Muskeln.
- 3 Bewegen Sie mindestens 1 x pro Stunde Ihre Lendenwirbelsäule, indem Sie das Becken 1 Minute lang im Wechsel nach vorne und hinten abkippen lassen.
- 4 Entspannen Sie Ihre Augen und damit Ihren Nacken, indem Sie die Augen auch einmal in die Ferne schweifen lassen (das dürfen die Gedanken ruhig auch einmal tun!).
- 5 Der Nacken wird vor allem dann entlastet, wenn Sie häufiger die Schulterblätter abwärts Richtung Stuhl ziehen. Damit entspannen Sie den Trapezmuskel – der am meisten verspannte Muskel im Halswirbelsäulenbereich.
- 6 Sitzen Sie dynamisch, d.h. immer wieder auf andere Art und Weise, z.B.: Sehr aufgerichtet, mehr auf der linken/rechten Gesäßhälfte, mit nach vorne/hinten gekipptem Becken, mit übergeschlagenen, aber dann auch wieder eher mit parallel gestellten Beinen.
- 7 Ganz ideal zum dynamischen Sitzen: Ein sogenanntes Sitzkissen, welches – da mit Luft gefüllt – die Bandscheiben permanent in Bewegung hält.
- 8 Bewegen Sie beim Sitzen Ihre Füße und Sprunggelenke. Ihre Venen und Muskeln danken es Ihnen.
- 9 Arbeiten Sie viel an der Tastatur? Dann strecken bzw. dehnen Sie zwischendurch Ihre Finger und Arme. Am Schreibtisch ist das ganz bequem machbar.
- 10 Ihre Konzentration hängt von der Sauerstoffzufuhr ab: Atmen Sie zwischendurch bewußt in den Bauchraum und weiten Sie Ihre Lungen am Fenster, indem Sie tief ein- und ausatmen.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**