

Tag der Rückengesundheit 2023: Fünf schnelle und effektive Rückenübungen für Büro und Home-Office

(München, 10. Januar 2023). Thema Rückenschmerzen – ein Dauerbrenner bzw. Dauerproblem. Auch im Jahr 2023 sind Rückenschmerzen infolge mangelnder Bewegung im Alltag, insbesondere bei der Arbeit, noch immer Volkskrankheit Nummer 1. Umso wichtiger ist es, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu entwickeln und für mehr Bewegung im Arbeitsalltag zu sorgen. Die Aeris GmbH, TOP 100-Innovator für Bewegung und Gesundheit am Arbeitsplatz, zeigt in Zusammenarbeit mit Nike-Trainerin Cecilia Zonta fünf Rückenübungen, die zusätzlich zum bewegten Sitzen, in wenigen Minuten in den Arbeitstag integriert werden können und den Rücken fit und gesund halten.

Die Übungen stärken gezielt die Rückenmuskulatur, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und sorgen dafür, dass die Bänder und Sehnen ideal gedehnt werden. Dadurch wird der gesamte Oberkörper vom unteren Rücken bis in die Arme aktiviert. So bleibt man den ganzen Tag aktiv und fit. Die Übungen funktionieren mit dem eigenen Körpergewicht, ohne aufwendige Zusatzgeräte, außer einem Bürostuhl, wie zum Beispiel dem [Aeris Swopper](#), und einer Matte.

Übung 1: Der C-Bogen – ohne Bürostuhl

Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Zudem wird die Schultermuskulatur gelockert und die Atmung aktiviert.

Aufrecht auf die Matte setzen und darauf achten, dass der Rücken gerade ist. Anschließend werden die Beine ca. 45° angewinkelt und die Hände auf die Knie gelegt (siehe Bild 1.1). Tief einatmen. Beim Ausatmen wird der Rücken nach hinten zu einem C-förmigen Bogen geformt (siehe Bild 1.2). Beim erneuten Einatmen wird der Rücken wieder gerade gestreckt. Diese Übung sollte 15- bis 20-mal wiederholt werden. Anschließend folgt eine kurze Pause – ca. 30 Sekunden. Das Übungs-Set sollte nun 2- bis 4-mal, je nach persönlichem Fitness-Level, wiederholt werden.

Profi-Tipp: Fortgeschrittene können auch abwechselnd 1 Satz C-Bogen und 1 Satz Seitenbeuge (Übung 3) machen.

Presse-Info



Bild 1.1

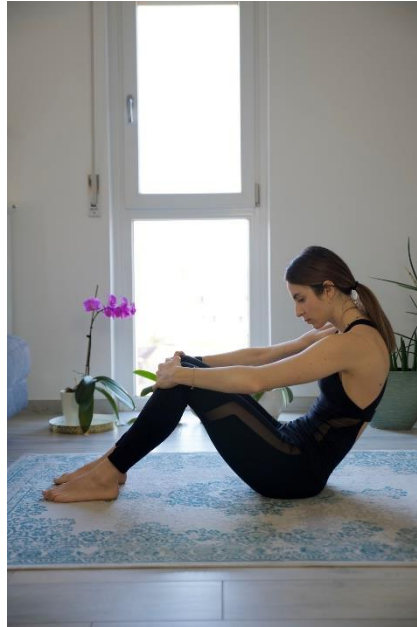


Bild 1.2

Übung 2: Der Schmetterling – mit Bürohocker

Mit der Schmetterling-Übung wird die Schulter- und Rückenmuskulatur sowie die Muskeln im Hüftbereich trainiert und gestärkt.

Mit dem Brustkorb auf den Bürostuhl legen und die Beine ausstrecken. Kopf gerade halten. Die Arme hängen links und rechts herunter (Siehe Bild 2.1). Tief einatmen und dabei beide Arme gleichmäßig und langsam seitlich anheben. Darauf achten, dass die Daumen nach oben zeigen und die Hände nicht abgeknickt sind. Die Schulterblätter bewegen sich dabei in Richtung der Wirbelsäule. Diese Position für etwa 2 Sekunden halten (siehe Bild 2.2). Arme sinken lassen und dabei kontrolliert ausatmen. 10-12 Wiederholungen pro Set und die gesamte Übung 3- bis 4-mal wiederholen. Wichtig: Zwischen jedem Set sollte eine 30-sekündige Pause gemacht werden.

Hinweis: Cecilia verwendet für die Übung den [Aeris Swopper](#). Der Aktiv-Bürostuhl eignet sich dank seiner Beweglichkeit und des konvexen Sitzes ideal für das Rückentraining.

Presse-Info



Bild 2.1



Bild 2.2

Übung 3: Die Seitenbeuge – ohne Bürostühle

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, vor allem im unteren Rücken.

Im Schneidersitz auf den Boden setzen und den Rücken gerade halten. Die Arme werden seitlich vom Körper gehalten (siehe Bild 3.1). Während des Einatmens wird der Rücken nach links gebeugt und der rechte Arm über den Kopf geführt, um so die seitliche Dehnung optimal zu unterstützen. Diese Position sollte für 1 bis 2 Sekunden gehalten werden (siehe Bild 3.2.) Beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurückkehren. Diese Übung auf der anderen Seite wiederholen (siehe Bild 3.3.). Jeweils 5-mal pro Seite die Beuge durchführen und anschließend 30 Sekunden Pause. 2- bis 3-mal sollte dieses Set wiederholt werden.

Profi-Tipp: Sollte der Schneidersitz nicht möglich sein – beispielsweise wegen Knieproblemen – dann die Beine einfach in einem leicht gebeugten Winkel nach vorne abstellen.



Bild 3.1



Bild 3.2



Bild 3.3

Presse-Info

Übung 4: Der Superman – mit Bürohocker

Der Superman ist die Erweiterung der Schmetterling-Übung 2. Dieses Workout aktiviert die Körpermitte und kräftigt die Wirbelsäulenmuskulatur. Außerdem werden die Oberschenkel-Muskeln sowie die Schultern trainiert.

Mit dem Brustkorb auf den Bürostuhl (im Bild der [Aeris Swopper](#)) legen und darauf achten, dass die Beine durchgestreckt und der Nacken gerade sind. Der Blick geht in Richtung Boden (siehe Bild 4.1.) Tief einatmen und den rechten Arm gestreckt nach oben heben. Parallel wird das linke Bein angehoben (siehe Bild 4.2.). Diese Position für etwa 1 bis 2 Sekunden halten. Während des Ausatmens Bein und Arm zurück in die Ausgangsposition gleiten lassen. Anschließend wird der Bewegungsablauf mit dem linken Arm und dem rechten Bein wiederholt (siehe Bild 4.3). Die Übung 5-mal pro Seite durchführen und insgesamt 3 bis 4 Sets. Zwischen jedem Set mindestens 30 Sekunden Pause machen.

Profi-Tipp: Fortgeschrittene können die Superman-Position über mehrere Sekunden halten. Dies trainiert die Muskulatur noch mal zusätzlich.



Bild 4.1

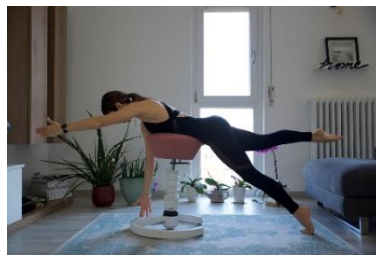


Bild 4.2



Bild 4.3

Übung 5: Die L Position – mit Bürostuhl

Mit der L-Position-Übung werden die komplette Wirbelsäule sowie die hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur gedehnt.

Die Hände flach auf den Bürostuhl legen und je nach Körpergröße 2 bis 3 Schritte zurück gehen. Wichtig ist, dass der Rücken gerade durchgestreckt ist und auch die Beine gestreckt sind. Der Körper bildet nun eine L-Form (siehe Bild 5). Es sollte nun eine Dehnung von der Rückenpartie, über die Oberschenkel und Kniekehlen bis hinunter zu den Waden spürbar sein. Diese Position sollte mindestens 20 bis 30 Sekunden lang gehalten werden. Dabei tief ein- und ausatmen. Bei Bedarf kann die Übung wiederholt werden. Alternativ kann die Übung auch an einem Schreibtisch durchgeführt werden.

Presse-Info



Bild 5

Tipp: Ergonomische Büromöbel für mehr Bewegung im Büro und Home-Office

Mit innovativen Büromöbeln, die den Körper in Bewegung halten, kann man den Rückenschmerzen im Office und Home-Office zusätzlich den Kampf ansagen. So sollte ein Bürostuhl, wie beispielsweise der [Aeris Swopper](#), [Aeris Numo Task](#) oder der [Aeris 3Dee](#) intuitive Bewegung fördern, die Haltung verbessern und ein ergonomisches Arbeiten garantieren. Zusammen mit dem [Aeris Active Office Desk](#) hält man den Körper den ganzen Tag in Bewegung, ohne zusätzlichen Zeitaufwand und Motivation – ganz nebenbei beim Sitzen und Arbeiten. Hierbei wirkt sich allein das aktive Sitzen auf den Körper ähnlich aus wie lockeres Gehen. Die Muskulatur wird konstant trainiert und alle Organe – auch das Gehirn – werden besser versorgt. So entsteht ein völlig neues Lebensgefühl mit weniger Müdigkeit und mehr Energie. Es lohnt sich also, in ein aktives Büro zu investieren.

Mehr Informationen zu Aeris unter www.aeris.de und unter u. a. Pressekontakt.

Bildmaterial zum Download [hier](#).



Bild 1 und Bild 2: Aeris Swopper mit Rollen und mit Gleiter (© Aeris).

Presse-Info



Bild 3: Aeris Swopper im Home-Office (© Aeris). Bild 4: Aeris Swopper mit Aeris Active Office Desk (© Aeris).

Pressekontakt:

Aeris GmbH
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Sabine Woettki
Hans-Stießberger-Straße 2a
85540 Haar bei München
Tel.: +49 89 900506-17
Fax: +49 (0)89/903 939-1
Mail: sabine.woettki@aeris.de
www.aeris.de

Firmenprofil Aeris GmbH

Seit über 25 Jahren besteht der Antrieb von Aeris darin, den Körper in Bewegung zu halten. Alle Aeris Produkte und Bewegungskonzepte für den Office-, Home-Office- und Homebereich tragen zu einem aktiven und gesunden Lebensstil bei. Sie ermöglichen genau da Bewegung, wo man sie am wenigsten erwartet, jedoch am nötigsten braucht – beim Sitzen.

Mit der Entwicklung des weltweit ersten dreidimensional beweglichen Bürostuhls – dem Aeris Swopper – hat das Familienunternehmen die Bürowelt revolutioniert. Seine herausragende Innovationskraft und kompromisslose Qualität „Made in Germany“ hat Aeris zum europäischen Markt- und Meinungsführer im Bereich aktives, gesundes Sitzen gemacht.