

# Bleiben Sie in Bewegung!



Ein einfaches Trainingsprogramm für  
mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

**suvaPro**  
Sicher arbeiten

## Einführung

Einseitige Körperhaltungen wie langes Sitzen oder Stehen führen zu Bewegungsmangel und verursachen kurz- oder längerfristig Beschwerden. Die abwechslungsreichen Kräftigungs- und Dehnungsübungen im Kalender zeigen Ihnen, wie Sie schon mit wenig Aufwand einen grossen Nutzen für Ihre Gesundheit erzielen und Fehlhaltungen und Beschwerden vorbeugen können. Sie benötigen dazu nur wenig Zeit und weder einen Trainingsanzug noch Hilfsmittel.

Lassen Sie sich von den Übungen durch die Arbeitswoche begleiten und fördern Sie damit Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!

Wir wünschen Ihnen Ausdauer und viel Vergnügen!

Ihre Suva

## Durchführung der Übungen

Die Übungen sollten gemäss Anleitung durchgeführt werden. Sie können einerseits das ganze Tages- bzw. Wochenprogramm absolvieren mit Übungen zu allen Körperbereichen oder ganz nach Ihren Bedürfnissen nur einzelne Übungen (z. B. im Nackenbereich) aussuchen. Führen Sie nach Möglichkeit jedoch mindestens 2 Übungen pro Morgen sowie 2 Übungen pro Nachmittag durch.

Um eine gewisse Regelmässigkeit zu gewährleisten ist es hilfreich, wenn Sie sich mit Arbeitskollegen zusammenschliessen und zur Durchführung der Übungen fixe Zeiten vornehmen: so zum Beispiel jede volle Stunde, bei Arbeitsbeginn, vor/nach der Pause oder vor/nach dem Mittagessen.

## Wichtige Grundsätze zur Durchführung (I)

Führen Sie alle Übungen **langsam und kontrolliert** durch.

Halten Sie sich an die vorgeschlagenen Übungen. Machen Sie Ihrer Sicherheit zuliebe keine Experimente mit Bürostühlen auf Rollen!

Forcieren Sie grundsätzlich keine Übungen. Führen Sie die Dehnungsübungen sanft und Ihrer Atmung folgend durch.



## Wichtige Grundsätze zur Durchführung (II)

Beachten Sie bei der Durchführung der Übungen ausserdem:

- Wenn Sie sich grundsätzlich wenig bewegen oder keinen Sport treiben, **beginnen Sie mit einzelnen Übungen** und steigern Sie dann die Anzahl mit der Zeit.
- Brechen Sie die Übungen ab, wenn Sie **Schwindel, Übelkeit** oder **plötzliche Schmerzen** (wie z. B. Muskelstechen) verspüren.
- Bei bekannten **Herz-Kreislaufbeschwerden, Medikamenteneinnahme gegen Bluthochdruck** oder **Rückenproblemen** vergewissern Sie sich vorher bei Ihrem Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind.
- Vergessen Sie nicht, den ganzen Tag über genügend **Wasser zu trinken** (mind. 1,5–2 Liter)

Montag

## Mobilisieren

Kinn langsam nach vorne und wieder zurückbewegen.  
Dabei geradeaus blicken und Oberkörper stabil halten.

Anzahl: 10 x



Nacken

## Dehnen

Mit einer Hand Kinn fassen und rückwärts schieben, mit der anderen Hand Hinterkopf fassen und dagegenhalten. Geradeaus blicken.

Dauer:  
3 x 10 Sekunden



Montag

## Mobilisieren

Arme ausstrecken, abwechselnd einen Daumen nach oben/unten halten. Augen blicken immer zum Daumen, der nach oben zeigt.



Schulter/  
Brust

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**

## Dehnen

Hände mit gestreckten Armen auf Tischkante abstützen, Beine grätschen. Abwechselnd Kopf nach links und rechts drehen und Schultern dehnen.



**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**

Montag

## Mobilisieren

Oberkörper aufrecht halten, seitlich nach hinten drehen und Stuhllehne umfassen.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



Rücken/  
Bauch

## Kräftigen

Auf die Tischkante eines stabilen Tisches sitzen, mit Händen abstützen. Abwechslungsweise ein Knie Richtung Oberkörper ziehen.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



Montag

## Kräftigen

Mit Unterarmen auf stabilem Tisch abstützen.  
Abwechslungsweise ein Bein gerade nach vorne ausstrecken.



**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**

## Dehnen

Mit einer Hand auf Tisch abstützen, Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Fuss verlagern.  
Den Oberschenkel des gestreckten Beins dehnen.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



Hüfte/  
Gesäss

Montag

## Kräftigen

Hände hinter dem Kopf verschränken, Beine grätschen und Füße leicht nach aussen drehen. Gewicht auf Fersen verlagern. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen.

**Anzahl: 10 x**



## Dehnen

Auf Tisch abstützen.  
Ein Bein strecken und hinteren Oberschenkel dieses Beins dehnen.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



Ober-  
schenkel

Montag

## Kräftigen/Mobilisieren

Bein wenig vom Boden abheben und strecken. Abwechselnd den Fuss strecken und anziehen.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



## Dehnen

Auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Wade des gestreckten Beins dehnen.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



Waden/  
Füsse

## Kräftigen/Dehnen

Hände hinter Kopf verschränken. Kopf nach hinten bewegen, mit Händen dagegenhalten, Blick nach oben richten.



Nacken

Dienstag

Hände hinter Kopf verschränken. Kopf mit beiden Händen nach vorne/unten dehnen, Blick nach unten richten.



**Dauer:**  
**Übungen abwechselnd**  
**3 x je 10 Sekunden**

## Mobilisieren/Dehnen

Arme nach unten strecken und leicht nach hinten ziehen, Handflächen nach aussen halten.



Arme schulterhoch halten und nach hinten bewegen, Handflächen zeigen nach oben.



Arme hochstrecken und nach hinten bewegen, Handflächen zeigen nach vorne.



Dienstag

Schulter/  
Brust

## Kräftigen

Beine leicht anwinkeln,  
Oberkörper mit gestrecktem  
Rücken nach vorne neigen.  
Arme aus der Hüfte nach  
vorne strecken und zurück-  
bewegen.



Dienstag

**Anzahl: 10 x**

Rücken/  
Bauch

Auf Tischkante eines stabilen  
Tischs sitzen, Oberkörper etwas  
in Rücklage (Gleichgewicht!)  
halten. Abwechslungsweise  
rechtes Knie zum linken  
Ellbogen und linkes Knie zum  
rechten Ellbogen bewegen.



**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**

## Kräftigen/Dehnen

Mit Hand auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Mit geradem Oberkörper in die Knie und wieder zurückgehen.

**Anzahl:**

**10 x pro Seite**

Dienstag



Hüfte/  
Gesäss

## Kräftigen

Beine breit halten, Gewicht auf Beine verlagern und mit gestrecktem Rücken aufstehen.

**Anzahl: 10 x**



Dienstag

## Dehnen

Hände oder Ellbogen hinter den Knien fassen. Beine strecken, ohne die Hände zu lösen.

**Dauer: 3 x 10 Sekunden**



Ober-  
schenkel

## Kräftigen

Mit den Zehen am Boden nach Gegenständen greifen und diese anheben.

**Anzahl:**  
**wechselseitig 10 x**



Dienstag

## Dehnen

Auf Tisch abstützen, Vorderfuss auf Tischsockel stellen. Ferse gegen den Boden und Hüfte nach vorne bewegen, Wade dehnen.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



Waden/  
Füsse

## Mobilisieren

Kopf von rechts nach links  
und wieder zurückdrehen.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



**Nacken**

**Mittwoch**

## Mobilisieren/Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm nach oben, den anderen nach unten strecken.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



**Schulter/  
Brust**

**Mittwoch**

## Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm (Handfläche nach oben) nach hinten bewegen.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



## Mobilisieren

Katzenbuckel machen,  
Oberkörper langsam aufrollen,  
bis der Rücken gestreckt ist.  
Arme mitnehmen und über  
Kopf nach hinten bewegen.



**Anzahl:**  
**5 Durchgänge**

Rücken/  
Bauch

## Kräftigen

Unterarme auf stabilem Tisch  
abstützen, Oberkörper parallel  
zum Tisch halten, Standbein  
leicht anwinkeln. Bein 10 x nach  
hinten strecken, wechseln.



Mittwoch

**Anzahl: 10 x pro Seite**

## Kräftigen

Hände auf stabilem Tisch abstützen, Bein aus der Hüfte nach hinten bewegen, Becken bleibt gerade.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



## Dehnen

Sitzposition mit geradem Rücken, Fuss aufs Knie legen. Fuss leicht nach oben ziehen und Knie gleichzeitig leicht nach unten drücken.

**Dauer:**  
**beidseitig 3 x 10 Sekunden**



Mittwoch

Hüfte/  
Gesäss

## Kräftigen

An Tischkante aufstützen,  
Standbein leicht anwinkeln.  
Knie bewegt sich (max. 90°)  
in Fussrichtung (nicht seitlich!)  
nach unten.

**Anzahl:**  
**10 x pro Seite**



## Dehnen

Leicht an Tischkante auf-  
stützen, Beine überkreuzen.  
Gewicht nach hinten verla-  
gern, hinteren Oberschenkel  
dehnen.

**Dauer:**  
**wechselseitig je 3 x 10**  
**Sekunden**



Mittwoch

Ober-  
schenkel

## Kräftigen/Mobilisieren

Frei auf einem Bein stehen und

- mit dem Fuss
- mit dem Unterschenkel
- mit dem Bein kreisen.



**Dauer:**

**beidseitig 3 x 10 Sekunden**

## Dehnen

In die Hocke gehen, Fersen gegen den Boden drücken und Gewicht nach vorne bewegen, Waden dehnen.

**Dauer:**

**3 x 10 Sekunden**



Mittwoch

Waden/  
Füsse

## Kräftigen

Hand an Hinterkopf legen,  
mit Kopf dagegenhalten.

**Dauer:**  
**wechselseitig je**  
**3 x 10 Sekunden**



Nacken

## Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen.  
Eine Hand hält die Stuhlkante,  
die andere Hand fasst die  
Schläfe und dehnt den Kopf  
sorgfältig zur Seite.

**Dauer:**  
**wechselseitig je**  
**3 x 10 Sekunden**



Donnerstag

## Mobilisieren

Sitzend den Rücken von unten nach oben aufrollen, Arme mitziehen und nach hinten bewegen.



Schulter/  
Brust

**Anzahl:**

**5 Durchgänge**

## Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen. Einen Arm hochstrecken und zur Seite neigen.



**Dauer:**

**wechselseitig je  
3 x 10 Sekunden**

Donnerstag

## Mobilisieren

Hände auf Stuhl abstützen.  
Rücken vom Katzenbuckel  
zum Hohlrücken und zurück-  
bewegen.

Anzahl: 10 x



Rücken/  
Bauch

## Kräftigen

Hände hinter Kopf verschrän-  
ken. Abwechselnd einen  
Ellbogen zum gegenüber-  
liegenden Knie führen.

Anzahl:  
10 x pro Seite



Donnerstag

## Kräftigen

Mit Händen auf Stuhllehne abstützen, Oberkörper gerade halten, ein Bein seitlich abspreizen.

**Anzahl:**  
**10 x pro Seite**



## Dehnen

Fussrücken auf Tischkante eines stabilen Tisches legen, Hüfte nach vorne schieben und den vorderen Oberschenkel dehnen.

**Dauer:**  
**wechselseitig je**  
**3 x 10 Sekunden**



**Hüfte/  
Gesäss**

**Donnerstag**

## Kräftigen

Aufrechte Haltung, mit beiden Händen Stuhlkante umfassen. Beide Beine anheben und durchstrecken.

**Anzahl: 10 x**



## Dehnen

Mit einer Hand an Stuhlkante festhalten, mit der anderen Hand den Fuss fassen, nach hinten ziehen und den Oberschenkel dehnen.

**Dauer:**  
**wechselseitig je**  
**3 x 10 Sekunden**



Donnerstag

Ober-  
schenkel

## Kräftigen

Gewicht von den Zehen auf die Fersen und wieder zurückverlagern. Körper bleibt gespannt.

**Anzahl:**

**10 x vorne und hinten**



## Dehnen

Bein ausstrecken, mit Fuss am Boden bleiben, Fussspitze zum Körper ziehen.

**Dauer:**

**wechselseitig je  
3 x 10 Sekunden**



Donnerstag

Waden/  
Füsse

## Mobilisieren

Kopf abwechselnd nach rechts und links unten drehen. Blick nach unten richten.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 5 x**



Kopf abwechselnd nach rechts und links oben drehen. Blick nach oben richten.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 5 x**



Nacken

## Kräftigen

Mit Händen auf stabilem Tisch abstützen, Gewicht auf Arme verlagern, in die Knie gehen.

**Anzahl: 10 x**



**Schulter/  
Brust**

## Dehnen

Eine Hand hinter den Kopf auf den Rücken legen, mit der anderen Hand Ellbogen fassen und nach unten ziehen.

**Dauer:  
wechselseitig  
je 3 x 10 Sekunden**



## Kräftigen

Hände hinter dem Kopf verschränken. Mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen. Den Rücken gerade halten.

**Anzahl: 10 x**



Rücken/  
Bauch

Mit Händen Stuhlkanten fassen, Körper nach oben strecken.

**Anzahl: 10 x**



## Kräftigen

Fussrücken auf Tischkante eines stabilen Tisches legen, in die Knie gehen.

**Anzahl:**

**10 x pro Seite**



## Dehnen

Beine grätschen, inneren Oberschenkel dehnen.

**Dauer:**

**wechselseitig**

**je 3 x 10 Sekunden**



**Hüfte/  
Gesäss**

## Kräftigen

Abwechslungsweise  
Ausfallschritt nach vorne  
machen, Gewicht auf  
Vorderfuss verlagern.

**Anzahl:**  
**wechselseitig je 10 x**



## Dehnen

Leicht an Tischkante abstüt-  
zen, Fuss fassen und nach  
hinten ziehen, Oberschenkel  
dehnen.

**Dauer:**  
**wechselseitig**  
**je 3 x 10 Sekunden**



Ober-  
schenkel

## Kräftigen

Frei auf einem Bein stehen,  
Augen schliessen und im  
Gleichgewicht bleiben.

**Dauer:**  
**wechselseitig**  
**je 3 x 10 Sekunden**



## Dehnen

An Tischkante abstützen.  
Vorderes Standbein leicht  
anwinkeln, hinteres Bein  
ca. im 60°-Winkel halten und  
Ferse vom Boden heben.

**Dauer:**  
**wechselseitig**  
**3 x 10 Sekunden**



Suva  
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt  
Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern

Für Auskünfte:  
Tel. 041 419 51 11

Für Bestellungen:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

### **Bleiben Sie in Bewegung!**

Abteilung Präventionsdienste

1. Auflage – Juni 2004  
3. Auflage – Oktober 2005 – 9'000 bis 17'000

**Bestellnummer: 88210.d**

# suvaPro

Sicher arbeiten

in Zusammenarbeit mit



**bodyinmotion GmbH**  
gesundheitsförderung und prävention

[info@bodyinmotion.ch](mailto:info@bodyinmotion.ch)  
[www.bodyinmotion.ch](http://www.bodyinmotion.ch)