

PROF. EKARD LIND

Übungsprogramme auf DVD  
mit 65 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# FITNESS FÜR VIELSITZER

Mit speziellen Übungen für Schreibtisch,  
Reise und zu Hause

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**

## DER SITZENDE MENSCH

### 6 Warum das Vielsitzen ein Problem ist

- 6 Der Mensch ist nicht fürs Sitzen gemacht
- 8 Vielsitzen – Auswirkungen & Risiken
- 8 Wirbelsäule & Bandscheiben
- 10 Muskeln & Sehnen, Herz-Kreislauf-System
- 11 Beinvenen, Augen

### 12 Richtiges Sitzen

- 12 Lümmeln erlaubt!
- 13 Entwickeln Sie Ihre individuelle Sitzkultur
- 14 Freie Sitzbewegungen
- 14 Dynamisches Sitzen
- 16 Stellen Sie Sitzmarotten ab
- 17 Der ergonomisch optimale Arbeitsplatz

### 18 Der Balancesitz

- 18 Sitzen in Balance als Referenzhaltung
- 19 Balancesitz

### 20 So üben Sie richtig

- 20 Was Sie für die Easyts® brauchen
- 21 Üben mit dem Buch, Üben mit der DVD

## STOP EASYTS® & LIFE EASYTS®

### 24 Spiegelpositionen & Spiegelbewegungen

- 24 Spiegelpositionen
- 25 Spiegelbewegungen
- 26 Sonnenzeit
- 27 Pelikan
- 28 Palme

- 29 Sombrero
- 30 Hängeschaukel
- 31 Faust-Kopf-Stütz

### 32 Richtig entspannen will gelernt sein

- 32 Totale Entspannung,
- Teilweise Entspannung
- 33 Pausen, Entspannungssitz

### 34 Pump & Schaukel!

- 35 1. Pumpen
- 36 2. Atmen und Schaukeln
- 36 3. Füße mit einbeziehen
- 37 4. Augentraining
- 38 5. Beine und Füße
- 39 6. Drehung
- 40 7. Seitneigungen, 8. Master-Ebene

### 41 Haltungswechsel

## INTENSIV EASYTS®

### 44 Bewegung hält fit und gesund

- 45 Marionette
- 46 Waldläufer
- 48 Wunschbrunnen
- 49 Elfmeterschießen
- 50 Olympic Easyts®
- 51 Gewichtheber
- 52 Doppel-Diskus
- 53 Doppel-Speerwurf
- 54 Seiltänzer
- 56 Schildkröte
- 58 Ährenfest
- 60 Albatros

## LIFE EASYTS® FÜR UNTERWEGS

### 64 Sitzentlastungen im Alltag

- 64 Üben im PKW
- 65 Der ideale Autositz

### 66 Venenpumpe

- 66 Fußkippe
- 67 Wechsel-Fußkippe, Hebe-Fußkippe

### 68 Beckenschaukel

- 68 Beckenschaukel nach links und rechts
- 69 Beckenschaukel vor und zurück
- 69 Becken um die Hochachse drehen
- 69 Beckenkreisen

### 70 Mobilisierung des Rumpfs

- 70 Bauchwölben
- 71 Oberkörperwölben, Oberkörperdrehen

### 72 Mobilisierung des Schultergürtels

- 72 Schulterziehen
- 73 Schulterkreisen

### 74 Mobilisierung der Halswirbelsäule

- 74 Kopfschieben
- 75 Kopfnicken, Kopfdrehen

### 76 Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 77 Übungsverzeichnis
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum



### WICHTIGER HINWEIS

Die Inhalte des vorliegenden Buches und der zugehörigen Übungsvideos wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und haben sich in der Praxis bewährt. In dieser Form sind sie für gesunde Menschen ausgelegt. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Anleitungen umsetzen wollen und können. Lassen Sie sich in Zweifelsfällen sowie bei bestehender körperlicher Einschränkung, bei diagnostizierter Insuffizienz oder Krankheit zuvor von einem Arzt oder Therapeuten beraten. In jedem Fall ist beim Üben darauf zu achten, behutsam vorzugehen. Ebenso wichtig ist regelmäßiges Üben in kleinen Zeiteinheiten. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch und in den Videos gegebenen praktischen Hinweisen und Inhalten resultieren, eine Haftung übernehmen.

# VIELSITZEN – AUSWIRKUNGEN & RISIKEN

Die Risiken des Sitzens erklären sich aus einem Ineinandergreifen vieler Faktoren.

Wir betrachten hier die wichtigsten im Detail: Wirbelsäule und Bandscheiben, Herz-Kreislauf-System, Lungen und Atmung, Muskeln und Sehnen, Fuß-, Knie-, Hüft- und Fingergelenke, Beinvenen und Augen.

## WIRBELSÄULE & BANDSCHEIBEN

Die Wirbelsäule, unser zentrales Achsenorgan, ist mehr als nur eine durch Knochen aufgestockte Säule. Sie stützt den gesamten Körper und ist Voraussetzung für unseren aufrechten Gang. In ihrem Inneren ist das Rückenmark schützend aufgehoben und an den Seiten treten die Spinalnerven aus, welche die oberen und unteren Extremitäten innervieren.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbelkörpern, 23 dazwischenliegenden Bandscheiben und sechs Bandsystemen, die das Ganze umschließen und festigen. Man unterscheidet von unten nach oben drei Wirbelsäulenabschnitte: Die Lendenwirbelsäule (LWS) in ihrer lordotischen Krümmung, die Brustwirbelsäule (BWS) in ihrer kyphotischen Krümmung und die Halswirbelsäule (HWS), die wiederum eine lordotische Krümmung aufweist.

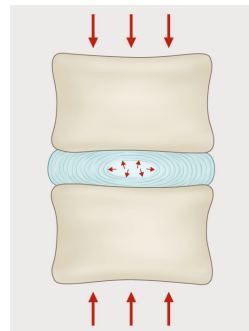
Da der unterste Abschnitt, die Lendenwirbelsäule, das gesamte Gewicht oberhalb des

Beckens tragen muss, sind die Wirbelkörper hier am größten. Wenn Sie aufrecht stehen und gehen, steht der unterste Lendenwirbel in einem Winkel von etwa 60 Grad zur Horizontalen. Kurz gesagt: Das Becken ist beim Stehen nach vorn gekippt – und das ist gut so. Dieser Wert kann je nach Haltungstypus bis zu 14 Grad nach oben oder unten differieren. Beim Stehen stellt sich das Becken in der Regel selbst auf den individuellen Idealwinkel ein. Von vorn gesehen (Frontalebene) steht die Wirbelsäule senkrecht, von der Seite gesehen (Sagittalebene) weist sie eine Doppel-S-Krümmung auf. Die Wirbelsäule erlaubt Stehen, Gehen, Liegen und Sitzen sowie die Bewegungen des Vorbeugens (Inklination), des Rückwärtsbeugens (Reklination), der Drehung um die Hochachse (Rotation), der seitlichen Beugungen nach links und rechts (Seitneigungen, Lateralflexion) sowie unzähliger komplexer Torsionen (gleichzeitige Rotation, Seitneigung und Vorbeugen nach diagonal).

Dieser enorme Bewegungsreichtum wird im Zusammenspiel mit den Bandscheiben (Zwischenwirbelkörpern) erreicht. Diese wirken als Abstandhalter, als sanft nachgebende Kissen bei Bewegung und Haltung und als Puffer bei Stößen. Das Auffangen der auftretenden physikalischen Belastungen ist nur durch eine innere Druckerhöhung gegenüber dem Außendruck und durch starke Bänder und Muskeln rund um die Wirbelsäule möglich. Die Bandscheiben sind an der Ober- und Unterseite fest mit den Wirbelkörpern verwachsen. Sie bestehen aus dem äußeren elastischen Faserring und dem gallertartigen inneren Kern, der zu etwa 85 Prozent flüssig ist. In Drucksituationen wird Flüssigkeit an die Umgebung abgegeben. Bei Entspannung saugen die Bandscheiben das Wasser wie ein Schwamm wieder auf. Man nennt diesen Stoffwechselvorgang Diffusionsernährung, was besagt, dass die erforderlichen Eiweiße, Salze und Zucker aus der unmittelbaren Umgebung aufgenommen und anschließend wieder abgegeben werden. Der Austausch erfolgt also weitgehend durch den Wechsel von Druck und Entlastung. Dieser Mechanismus ist entscheidend für die Gesunderhaltung der Bandscheiben. Ohne ausreichende Be- und Entlastung werden die Bandscheiben dünner und nehmen an Elastizität ab. Das heißt auch: Die Bandscheiben werden durch Bewegung gesund erhalten. Im Lauf des Tages schrumpft die Wirbelsäule aufgrund der Flüssigkeitsabgabe und man wird zwischen 1,5 und 2 Zentimeter kleiner. In der Nacht erholt sie sich wieder

(Rehydrierung) und man ist beim Aufstehen wieder 1,5 bis 2 Zentimeter größer. Langes statisches Sitzen führt nun aber dazu, dass der Stoffwechsel der Bandscheiben ins Stocken gerät, was zur Unterernährung der besonders belasteten Segmente führt. Dadurch verlieren die betroffenen Bandscheiben nach und nach ihr Quellvermögen. Sie verschleifen infolge von Verkalkung und Flüssigkeitsabnahme, werden brüchig und schrumpfen. Die Konsequenzen reichen von der Bandscheibenvorwölbung, Ischiasbeschwerden bis hin zum Bandscheibenvorfall.

*Wie Puffer gleichen die Bandscheiben den Druck aus, der auf die Wirbelsäule einwirkt.*



## MUSKELN & SEHNEN

Muskeln kosten viel Energie. Ohne Anlass, sprich Training, baut der Körper keine Muskulatur auf. Aber auch vorhandene Muskeln, die nicht permanent benutzt werden, bleiben unversorgt. Diese Muskelatrophie beginnt bereits nach wenigen Tagen. Glücklicherweise bedeutet die Abnahme keinen endgültigen Verlust. Muskelzellkerne bleiben erhalten und das Gehirn merkt sich einmal erworbene Leistungsniveaus (Musche-Memory-Effekt). Wer also irgendwann einmal Muskeln aufgebaut hat, ist eindeutig im Vorteil.

Durch Dauerbelastung, wie sie beim Sitzen auftritt, können Muskeln leicht überbeansprucht werden. Die Folge sind Verhärtungen und Verkürzungen einzelner Muskeln sowie Sehnenprobleme, oft verbunden mit Schmerzen. Bei Vielsitzern kommt es nicht nur zu einer Abnahme der Bewegungsmuskulatur, sondern gleichzeitig zu einer Überforderung der tonischen Muskulatur aus roten Muskelfasern, der Haltemuskeln (Seite 18), und damit zu einer ungesunden Dysbalance.

Die Muskeln entlang der Wirbelsäule sind aber auch für die Stabilisierung der Einzelsegmente und der Wirbelsäule als Ganzes verantwortlich. Sie erzeugen zudem den erforderlichen Innendruck, der höher sein muss als der Außendruck. Der Innendruck im Stehen wird mit 100 Prozent angegeben, beim optimierten (aufrechten) Sitzen steigt der Druck auf 140, bei der vornübergebeugten Sitzhaltung sogar auf 200 Prozent.

Bei längerem Nichtgebrauch bilden sich Muskeln zurück und verlieren bis zu 50 Prozent ihrer Leistungsfähigkeit. Dies macht sich nicht nur im Kraftverlust, sondern auch in Bezug auf Ausdauer und Koordinationsfähigkeit bemerkbar. Doch damit nicht genug. Die annähernd 600 Muskeln des menschlichen Körpers sind gleichzeitig sein größtes Stoffwechselorgan. Selbst die Knochen sind auf die tägliche Aktivität der Muskeln angewiesen. Bei eingeschränkter Muskelaktivität steigt das Osteoporoserisiko erheblich.

Auch die Sehnen leiden unter Bewegungsangel. Bleiben die vielfältigen Zugbelastungen infolge von Bewegungsmangel aus, werden Sehnen empfindlich geschwächt. Während Muskeln in relativ kurzer Zeit regenerieren, bedarf es bei Schäden an den Sehnen eines sukzessiven und langen Trainings, bis sie ihre ursprüngliche Elastizität und Spannkraft wiedergewonnen haben, da sie viel weniger stark durchblutet sind als das Muskelgewebe.

## HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Das Herz pumpt zirka fünf Liter Blut pro Minute durch den Körper. Das ergibt im Laufe eines durchschnittlichen Lebens die nahezu unglaubliche Zahl von 250 Millionen Litern, was dem Fassungsvermögen von etwa 200 großen Freischwimmerbecken entspricht. Das Herz erholt sich nach Phasen geringer Leistung zwar wesentlich schneller als etwa Sehnen, dennoch erhöht sich das Risiko koronarer

Herzerkrankungen bei zu wenig Bewegung erheblich. Der Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Erkrankungen wie Angina pectoris, Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Herzrhythmusstörungen, Atemstörungen und Herzschwäche ist inzwischen zweifelsfrei belegt. Ein Defizit an Bewegung wirkt sich darüber hinaus nachteilig auf Lungen, Darm, Nieren und Leber aus.

## BEINVENEN

Venenkrankheiten sind ein Volksleiden geworden und unsere Lebensweise hat viel damit zu tun, vor allem der Mangel an Bewegung. Beim Laufen oder Wandern stützt die Muskulatur wie eine Art pulsierender Kompressionsring die Venen und hilft mit, das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu pumpen. Und das ist eine Herkulesaufgabe: 8000 Liter Blut müssen täglich gegen die Schwerkraft von den Venen zum Herzen hochgepumpt werden. Beim Gehen, Laufen oder Treppensteigen sorgt der rhythmische Wechsel von Spannung und Entspannung vor allem im Wadenbereich für die Unterstützung der Venen. Beim Sitzen dagegen ist die natürliche Muskelpumpe, wenn überhaupt, nur noch sehr eingeschränkt aktiv. Je länger das Sitzen andauert, desto stärker werden die Venen und Venenklappen belastet und überlastet, was dazu führen kann, dass sie dem Druck mit der Zeit nicht mehr standhalten, was wiederum zu Krampfadern und Venenklappenschäden und

im schlimmsten Fall zur Thrombose, durch Blutgerinnsel in den Beinvenen, führen kann. Wer stundenlang sitzen muss, sollte daher unbedingt die Life Easyts® machen, die die Venenpumpe aktivieren, also die »Fußkippen«, die auf den Seiten 66–67 vorgestellt werden.

## AUGEN

Auch das menschliche Auge ist auf Bewegung ausgelegt: für die Fokussierung auf nah, mittel und weit entfernte Objekte. Sitzende Tätigkeit, vor allem, wenn sie über viele Stunden anhält, zwingt die Entfernungsanpassung der Augen permanent auf den Nahbereich. Auch das ist eine Form von Bewegungsmangel. Bleibt der natürliche Wechsel zwischen weit entfernten und nahen Objekten aus und fehlt es an Entspannungsphasen, steigt das Risiko, eine Fehlsichtigkeit zu entwickeln. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bei Naturvölkern, im Vergleich mit Menschen, die überwiegend im Sitzen tätig sind, Augenleiden äußerst selten vorkommen. Auch Tiere, die in Gefangenschaft gehalten werden und in ihren Käfigen zum permanenten Nahsehen gezwungen sind, leiden weit häufiger an Kurzsichtigkeit als ihre in Freiheit lebenden Artgenossen. Die Liste bewegungsmangelbedingter Gesundheitsrisiken ist noch wesentlich länger. Auch das Immunsystem und die Psyche des Menschen werden negativ beeinflusst, was bis zum Burnout-Syndrom und sogar zu Depressionen führen kann.



## RICHTIGES SITZEN

Vielleicht erinnert sich der eine oder andere Leser noch an die Aufforderung: »Sitz gerade!« In den 1960er-Jahren wurde das gerade Sitzen modifiziert zur Aufforderung »Sitz aufrecht!«. Nach dem Vorbild der Doppel-S-Krümmung der Wirbelsäule sollte diese aktiv muskulär aufgerichtet werden. Nicht nur in der Medizin, sondern auch im Schulwesen erkannte man nun die Bedeutung der Wirbelsäule als ein kompliziertes, in sich dynamisches Gebilde.

### LÜMMELN ERLAUBT!

Ein Experiment aus dem Jahr 1999 zeigte, dass bequemes Sitzen mit rundem Rücken eine Druckminderung um etwa zehn Prozent bringt, womit die Sitzregeln »Sitz gerade!« und »Sitz aufrecht!« eine fundierte Einschränkung erfuhren. Seither ist klar: Nicht das Anstreben EINER idealen Sitzweise, sondern der ständige Positionswechsel trägt dazu bei, den Bewegungsapparat und die Bandscheiben zu schonen. Physiologisch gesehen regt der Hal- tungswechsel unter anderem die Diffusionser- nährung (Seite 9) der Bandscheiben an und schützt daher vor Ermüdung und Verschleiß. Physiologen empfehlen daher heute die in der alten Sitzkultur verpönten »lässigen« Sitzposi- tionen. Denn diese Sitzhaltungen wirken ent- lastend und tragen im Wechsel mit dem dyna- mischen Sitzen (Seite 14–15) in idealer Weise zur Kompensation bei. Noch einen Schritt weiter gehen asymmetrische Sitzhaltungen.

Dies gilt für Entlastungshaltungen ebenso wie für gezielt schiefe, aktiv gesuchte Haltungen, die in ihr Spiegelbild umgesetzt werden kön- nen (Seite 26–31). Entlastungen lassen sich, neben dem entspannten In-Sich-Zusam- mensacken, auch durch Nutzung von Rücken- und Armlehnen erreichen. Die nächste Hal- tung ist also immer die beste oder, wie schon die alten Römer sagten: »*variatio delectat* – Abwechslung erfreut.«

### Sitzbelastung minimieren

Der Sportmediziner Prof. Wildor Hollmann hat recht, wenn er Bewegung als das einzig umfassende, zuverlässig wirksame und neben- wirkungsfreie »Medikament« gegen Bewe- gungsmangel bezeichnet. Bereits 2,5 Stunden Bewegung täglich können die Lebensdauer um über drei Jahre erhöhen. Andererseits dürfen die positiven Aussagen in Hinblick auf körperliche Bewegung nicht zu der Annahme verleiten, man könne exzessive

Sitzzeiten durch Sport ausgleichen. Es gibt wis- senschaftliche Studien, die eindeutig zeigen, dass dies allein nicht ausreicht, um die Folgen dauerhaften Sitzens auszubügeln. Es kommt darauf an, die enormen Belastungen des Sit- zens durch das Sitzen selbst zu reduzieren – durch eine optimierte Sitzweise und häufiges Unterbrechen der Sitzhaltung. Daran, die Sitzbelastung so gering wie möglich zu halten, führt kein Weg vorbei. Das heißt auch, sitzende Tätigkeiten immer wieder zu unterbrechen. Dies lässt sich ganz einfach durch Tätigkeitswechsel erreichen. Dem steht allerdings häufig der Wunsch im Weg, »etwas zu Ende bringen zu wollen«. Ungern brechen wir ab, wenn wir »mittendrin« sind. Aber genau das wäre nötig: Abwechslung. Wir müs- sen den Begriff »Bewegung« also weiter fassen: Auch Pausen (Seite 32–33) und Tätigkeits- wechsel sind Bewegungen.

### ENTWICKELN SIE IHRE INDIVIDUELLE SITZKULTUR

Sie sind also gut beraten, Ihre individuelle Sitz- kultur zu überprüfen, Ihr Verhalten rund ums Sitzen zu optimieren und sich, wo erforderlich, neue Arbeits- und Sitzgewohnheiten anzueig- nen. Nach aktuellem Wissensstand sind Sport und das Bemühen um »korrektes« Sitzen aber definitiv nicht ausreichend. Erfolg verspricht erst eine Kombination aus körperschonenden Sitzweisen, geeigneten Arbeitsstühlen, das Abwechseln zwischen Sitzen, Stehen und

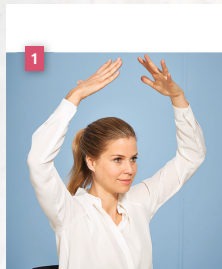
Gehen, dynamischem Sitzen, geeigneten Hilfs- mitteln, Pausen und nicht zuletzt: gezielten Ausgleichsübungen vor, während und nach einer sitzenden Tätigkeit. Um die Belastungsgrenze beim Sitzen zu erhö- hen, ist es erstrebenswert, sich gesundheitsbe- wusst zu ernähren und sich sportlich zu betäti- gen. Ideal wären 3- bis 4-mal wöchentlich je eine Stunde Ausdauersport oder körperliche Aktivitäten wie etwa Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tanzen, Bergsteigen, Gartenarbeit und so weiter.

### Hören Sie auf den »inneren Coach«

Das sogenannte **Körpergefühl** beschreibt komplizierte Prozesse, ohne die wir nicht in der Lage wären, aufrecht zu gehen, Richtungen einzuschlagen oder zu wissen, in welcher Position sich unsere Gliedmaßen befinden.

*Wer lange sitzen muss, sollte häufiger die Position wechseln – auch Lümmeln ist erlaubt!*





## PALME

### ▶ TRACK 4

*WIRKUNG: Durch das Beugen und Neigen werden Rücken, Schultern und Nacken wieder frei – Das Strecken und Spreizen der Finger wirkt den häufig überbetonten Beugefunktionen der Hand bei Schreibtisch Tätigkeiten entgegen*

- ▶ Beide Hände werden über den Kopf gehalten, wobei zwischen den Fingerspitzen noch ungefähr so viel Platz ist, dass ein Ball hineinpassen könnte [1].
- ▶ Beugen Sie beide Hände so, dass eine Dehnung entsteht und beide Handflächen parallel zueinanderstehen. Strecken und spreizen Sie die Finger wie Palmblätter und ziehen Sie die Ellbogen sanft nach hinten [2].



- ▶ Neigen Sie den gesamten Oberkörper nach links und anschließend nach rechts und verweilen Sie auf jeder Seite einige Sekunden [3].
- ▶ Anschließend beugen Sie sich vor und zurück, wobei Sie auch hier jeweils in den Spiegelpositionen kurz verweilen.
- ▶ Sie können die Wirkung noch verstärken, indem Sie auch Ihren Kopf mit einbeziehen und entsprechend neigen.

### VARIANTE

Diese Spiegelposition ist äußerst vielfältig: Führen Sie sie beispielsweise mit der Arm- und Handhaltung des »Pelikans« (Seite 27) aus, oder beziehen Sie Atmung, Fuß- und Beinbewegungen sowie Augentraining mit ein. Durch Kombinationen schulen Sie zusätzlich Ihre Koordination.

## SOMBREIRO

### ▶ TRACK 5

*WIRKUNG: Hochachsendrehtungen tragen ganz allgemein zum Abbau von Verspannungen bei und fördern außerdem die Durchblutung des Muskel- und Bindegewebes*

- ▶ Sie können Ihre Arme wie bei der »Palme« (Seite 28) oder beim »Pelikan« (Seite 27), jeweils im ersten Schritt beschrieben, halten oder Sie verschränken beide Hände über Ihrem Kopf [1]. Die Ellbogen werden sanft nach hinten gezogen.
- ▶ Nun folgt die Hochachsenrotation: Drehen Sie sich um die Hochachse nach links, so weit es Ihre Wirbelsäule zulässt. In der Endstellung – oder kurz davor – verweilen Sie kurz [2]. Anschließend wechseln Sie die Seite.

### VARIANTE

Diese Spiegelposition ist noch vielseitiger und ein wenig komplexer als die »Palme«: Zu Atmung, Fuß- und Beinbewegungen (Venenpumpe) und Augentraining können hinzukommen: Seitneigungen, Rückbeugen und Hochachsendrehtungen in den Diagonalen. Anregungen und Möglichkeiten finden Sie in den Kapiteln »Pump & Schaukel« (Seite 34–40) und »Life Easyts® für unterwegs« (Seite 62–75).





1

## DOPPEL-DISKUS

### ▶ TRACK 23

Der »Gewichtheber« (Seite 50–51), der »Doppel-Diskus« (diese Seite) und der »Doppel-Speerwurf« (Seite 53) sind sozusagen Olympische Spiele für Vielsitzer.

*WIRKUNG: Trainiert den gesamten Rücken – Fördert den Stoffwechsel in den Bandscheiben – Steigert Tiefensensibilität und Koordinationsfähigkeit*

- ▶ Bei dieser Übung wird pantomimisch ein Diskuswurf nachgeahmt, einmal mit links, dann mit rechts.



2



3

- ▶ Gehen Sie tief in die Hocke bei gleichzeitiger Hochachsenschwungung und verharren Sie kurz in dieser Position [1].
- ▶ Dann schwingen Sie mehrmals hin und her. Ein- und Ausatmen dabei nicht vergessen [2].
- ▶ Ausatmend schleudern Sie den Diskus dann nach vorne von sich weg [3]. Das Schleudern wird im Gegensatz zum sportlichen Wettkampfsport jedoch nicht explosiv, sondern »weich« ausgeführt, denn es geht hier um die Mobilisation der Wirbelsäule.

### ACHTUNG

Auf den Wechsel von Stand- und Spielbein achten.



1

## DOPPEL-SPEERWURF

### ▶ TRACK 24

Beim Doppel-Speerwurf kommt es ebenfalls darauf an, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und zu einer übergeordneten Harmonisierung beizutragen. Auch hier gilt: Keine ruckartigen Bewegungen! Kraftvoll ja, aber sie soll immer geschmeidig ausgeführt werden.

*WIRKUNG: Gymnastiziert den gesamten Rücken und den Schultergürtel – Fördert den Stoffwechsel in den Bandscheiben – Steigert Tiefensensibilität und Koordinationsfähigkeit*

- ▶ Auch der Speerwurf wird pantomimisch nachgeahmt, einmal mit links, dann mit rechts.
- ▶ Zunächst simulieren Sie ein paar Schritte Anlaufen im Stand.
- ▶ Darauf holen Sie einatmend mit Arm und Speer weit nach hinten unten aus [1].
- ▶ Ausatmend schleudern Sie den Speer dann nach vorne von sich weg [2]. Das Schleudern wird im Gegensatz zum sportlichen Wettkampf jedoch nicht explosiv, sondern »weich« ausgeführt, denn auch hier geht es nicht um Weite, sondern um die Mobilisation der Wirbelsäule.

### ACHTUNG

Achten Sie auf den Wechsel von Stand- und Spielbein und atmen Sie beim Ausholen ein und beim Werfen aus.



2

## VENENPUMPE

Wenn man lange mit abgelenkter Hüfte und angewinkelten Beinen sitzen muss, dann steigt die Thrombosegefahr: Das ist zum Beispiel auf Langstreckenflügen eine gefährdete Komplikation. Dagegen helfen Kompressionsstrümpfe, ab und zu die Beine vertreten sowie gezielte Venenübungen. Durch mehrmaliges Wiederholen der »Fußkippe« erzielen Sie den Effekt einer Venenpumpe.

Falls Sie also mal nicht aufstehen können, sind diese drei Übungen eine echte Alternative zu einem kleinen Spaziergang.

*WIRKUNG: Die abwechselnde Kontraktion der Wadenmuskeln unterstützt die Venenklappen und den venösen Blutrückfluss*

### FUSSKIPPE

- Die Füße stehen parallel nebeneinander, flach auf dem Boden. Beugen Sie nun beide Vorderfüße, indem Sie die Fersen am Boden lassen und die Vorderfüße anheben [1].
- Stellen Sie die Vorderfüße anschließend wieder auf den Boden, wobei Sie gleichzeitig die Fersen anheben [2].
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 4- bis 8-mal.



### WECHSEL-FUSSKIPPE

- Führen Sie die Fußkippe nun im Wechsel aus: Während ein Vorderfuß rückgebeugt wird, wird der andere gestreckt [1].
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 4- bis 8-mal.

### HEBE-FUSSKIPPE

- Führen Sie die Fußkippe im Wechsel aus und heben Sie abwechselnd Ihre Beine.
- Zunächst den rechten Vorderfuß und das rechte Bein anheben und kurz halten. An derselben Stelle das rechte Bein wieder absenken und den Fuß auf der Ferse absetzen, wobei der Vorderfuß angehoben bleibt [2].
- Während das rechte Bein am Boden aufliegt, wird der linke Vorderfuß abgehoben und gleichzeitig das linke Bein angehoben und kurz gehalten. Anschließend wird das linke Bein mit der Ferse am Boden abgesetzt.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 4- bis 8-mal.

### STEIGERUNG

Eine deutliche Steigerung lässt sich dadurch erreichen, dass man nach einem Durchgang (1-mal linkes, 1-mal rechtes Bein) beim nachfolgenden Durchgang den Vorderfuß streckt und mit den Zehen aufliegt (Ferse bleibt angehoben).

1



2



# LÄNGER FIT UND KONZENTRIERT DURCH DYNAMISCHES SITZEN



- ▶ Innovative Übungen, die Ihren Rücken entlasten und helfen, auch häufiges und/oder langes Sitzen gesund zu überstehen.
- ▶ Trainieren Sie während des Sitzens: Viele Übungen eignen sich für Büro, Zug und Co.
- ▶ Sie entwickeln eine Sitzkultur, die Sie fit hält und zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt.
- ▶ Auf der DVD oder online finden Sie alle Übungen: So können Sie überall direkt loslegen.

**Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs**



WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-6166-6



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**