Bewegungsempfehlungen: Entlastung für Langsitzer

Dass langes Sitzen zum Gesundheitsrisiko mit Folgen wie Nackenverspannungen, Rückenschmerzen werden kann, ist hinlänglich bekannt. Langsitzer können dem mit einem einfachen Übungsprogramm entgegenwirken.

Aufstehen

Stehen Sie regelmässig auf, mindestens jede halbe Stunde. Strecken Sie sich aus. In alle Richtungen, wie es Ihnen beliebt.

Entspannen

Oberkörper entspannt nach vorne über die Beine beugen, den Kopf und die Arme hängen lassen.

Variation

- Die Hände fassen die Ferse, die Mitte des Rückens aktiv nach oben ziehen (Katzenbuckel).

Ausdrehen

- Den Oberkörper langsam nach links und rechts verdrehen.
- Die Beine jeweils auf die Gegenseite verschränken (beim Verdrehen auf die rechte Seite, das rechte Bein über das linke legen).
- 20 Sekunden pro Seite verweilen. Den Kopf immer aufrecht halten.

Stehen am Arbeitsplatz als Alternative?

Auch langes Stehen am Arbeitsplatz kann sich für das Wohlbefinden und die Gesundheit nachteilhaft auswirken.

Ein Flyer der Direktion für Arbeit am Seco fasst die wichtigsten Punkte zusammen und gibt wertvolle Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes und -tages.

- Zum Download (pdf)

Sitzen ist das neue Rauchen

Die wichtigsten Fakten zum Thema sowie einfache Tipps für Ihren Arbeitsalltag zusammengestellt, mit denen Sie langfristige Schäden durch zu langes Sitzen verhindern können.

- Artikel lesen

Quelle: Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO