Bonjour à toutes et tous,

En cette période particulière et difficile, bouger et se faire du bien prend toute son importance.

Voici quelques propositions que nous, profs de sport, vous avons préparé afin de vous donner des idées pour bouger avec : - des exercices avec swissball, pour ceux qui en ont un - des exercices de force - des exercices de posture lorsque l'on travaille la journée à son bureau - des liens d'application de workout divers, motivants et faciles d'utilisation - des cous de yoga live online, donnés tous les jours

Nous vous souhaitons le meilleur et nous réjouissons de vous retrouver bientôt

Joëlle

Hallo zusammen,

in dieser schwierigen Zeit ist es besonders wichtig, sich ein bisschen zu bewegen und fit zu halten um Körper und Geist zu stärken und nicht «einzurosten».

Dafür haben wir Sportlehrer für euch einige Ideen zusammengestellt: Übungen mit dem Swissball (wie ich gehört habe haben einige von euch einen zu Hause), verschiedene Kräftigungsübungen, ein Trainingsprogramm für mehr Bewegung am Arbeitsplatz, verschiedene Links zu diversen Workouts, welche einfach durchführbar sind, Entspannungsübungen sowie einen Link für tägliche Online Yogakurse.

Wir wünschen euch das Beste und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Barbara

Swissball - de nombreuses applications

Assis ou à genoux, debout ou couché, sur le dos ou le ventre, la balle entre les jambes ou les pieds sur celle-ci, les exercices avec le Swissball sont multiples. Et paraissent faciles au premier abord. Mais ne vous y fiez pas! La plupart demande de très bonnes capacités de coordination, de la force et de l'endurance.

Conseils pour une leçon réussie

Plan :

* 8-10 minutes échauffement
* 30-45 minutes renforcement (activation de la musculature abdominale, latérale et dorsale, ensuite des membres inférieurs et haut du corps, exercices complexes et rotations)
* 5-8 minutes retour au calme/stretching

Durée et répétitions :

Il est difficile de préciser la durée et le nombre de répétitions. Ces paramètres dépendent à nouveau des buts de la séance, de la complexité des exercices choisis et du niveau des participants.

Technique :

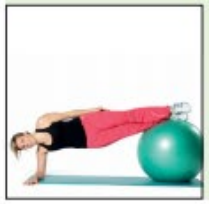
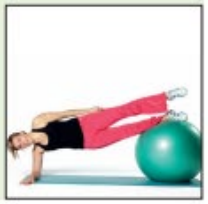
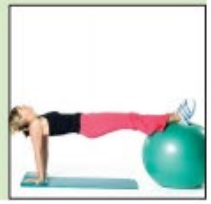
* Adopter une posture droite du corps dans la position de départ
* Activer les muscles stabilisateurs locaux
* Exécuter le mouvement

Mouvement et posture :

Une bonne technique sous-entend que le mouvement est effectué de manière harmonieuse et contrôlée, lente et fluide. La posture est dynamique et stable : la contraction musculaire n'est pas relâchée pendant les répétitions.

Si d'aventure la position du corps ou le mouvement ne devait pas être correct, il est préférable d'interrompre l'exercice et de le recommencer. Il faut aussi veiller à respirer de manière régulière pendant toute la durée de l'exercice (ne jamais bloquer la respiration).

Vue d'ensemble – Swissball

	Premiers pas/Echauffement		Renforcement et stabilisation					
			Musculature abdominale		Musculature latérale		Musculature dorsale	
1	Balancier pelvien		Balancier		Side crunch		Périscope	
	en avant	en arrière						
2	Equilibriste		Crunch		Extension latérale		Plongeon	
3	Rouleau		Diagonal crunch		Appui latéral		Scie	
4	Canif		Balance crunch		Abducteurs		Appui dorsal	
								

Office fédéral du sport OFSPO
mobilesport.ch

Vue d'ensemble – Swissball

	Jambes		Epaules et bras		Exercices complexes et rotations		Retour au calme/Stretching	
1	Kick		Omoplates		Twist scapulaire		Etirement des abdominaux	
			Protraction	Rétraction				
2	Squat		Appui facial		Twist pelvien		Etirement du dos	
3	Squat sur une jambe		Appui facial bis		Fente avant		Etirement des ischio-jambiers	
4	Otarie		Dips		Cocon		Etirement du grand pectoral	Etirement des épaules

Office fédéral du sport OFSPO
mobilesport.ch

Cours de yoga online live avec les horaires ci-dessous. Connectez-vous et c'est parti ☺

https://www.facebook.com/SiriFatehYoga/?__tn__=%2Cd%2CP-R&eid=ARAWc2V0vMP6OuvC5dXPhkiedZ3GPi9rnOtUaIBsb_kpQa0W-vsiH3rK1IRu7Yy1AFOMjb_7FMD47Ife

Mars 20, JGirod

Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson – Relaxation neuromusculaire progressive

https://www.mobilesport.ch/aktuell/regeneration-entspannungstechniken-progressive-muskelrelaxation/

https://www.mobilesport.ch/aktuell/regeneration-techniques-de-relaxation-relaxation-neuromusculaire-progressive/

Workout général

Matériel :
Petit tapis
Marche d'escaliers ou une chaise avec dossier appuyé contre un mur
Mur pour faire la chaise

https://www.youtube.com/watch?v=U6etLKswjq8&app=desktop

Ganzkörper Workout ohne Geräte - Workout sans matériel

Niveau Anfänger / Fortgeschrittene - Niveau Débutant / Avancé

https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE

https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o

https://www.youtube.com/watch?v=Y2eOW7XYWxc

Yoga

Yoga Rücken Anfänger Programm – Übungen gegen Verspannungen und Rückenschmerzen

https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s&t=431s

Swissball - Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Sitzend oder kniend, stehend oder liegend, auf dem Rücken oder auf dem Bauch, den Ball zwischen den Beinen eingeklemmt oder die Beine auf dem Ball gestützt: Die Übungsvariationen mit dem Swissball sind vielfältig. Doch Vorsicht! Die meisten dieser Übungen setzen gute koordinative Fähigkeiten, Kraft und Ausdauer voraus.

Tipps für ein gelungenes Training

Durchführung:

* 8-10 Minuten Einstieg, aufwärmen
* 30-45 Minuten Hauptteil: beginnend mit Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie der seitlichen Muskulatur, dann Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten sowie Durchführung der Komplexübungen und Rotationen
* 5-8 Minuten Ausklang/ Stretching

Dauer und Wiederholungen der Übungen:

Die Dauer und die Wiederholungen der Übungen sind abhängig vom Trainingsziel, der Komplexität der Übungen und dem Niveau der Trainierenden und können individuell angepasst werden.

Technik:

* Zuerst eine gerade Haltung in der Startposition einnehmen
* Die lokalen stabilisierenden Muskeln aktivieren
* Ganzkörperbezogene Bewegung ausführen

Haltung und Bewegung:

Gleichzeitig dynamisch und stabil: Die Muskelkontraktion wird während der Wiederholungen eines Bewegungsablaufes aufrecht erhalten um die Haltung zu stabilisieren. Die Bewegungen werden harmonisch und kontrolliert, langsam und fliessend ausgeführt.

Wenn die Haltung sowie die Bewegung nicht richtig sind, die Übung unterbrechen und neu anfangen. Auf eine regelmässige Atmung achten (Atem niemals anhalten!) Häufigkeit und Dauer der Wiederholungen hängen von den Zielsetzungen, der Komplexität der Übungen und vom Niveau der Trainierenden ab.

Optimal trainieren mit dem Swissball

Einstieg/Aufwärmen

1

Beckenpendel

2

Sitzbalance

3

Schulterrollen

4

Klappmesser

Hauptteil – Stabilisation und Kräftigung

Bauchmuskulatur

Ballpendel

Crunch

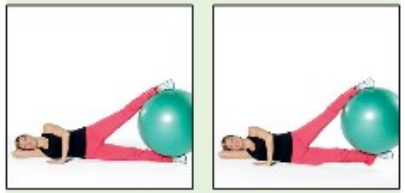
Diagonal-Crunch

Balance-Crunch

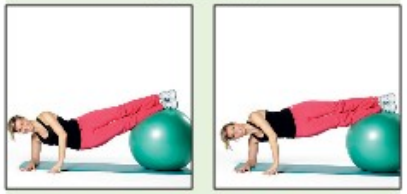
Seitliche Muskulatur

seitlicher-Crunch

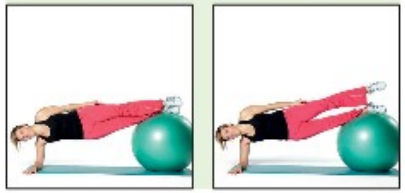
seitliches Ballheben



seitliches Brett



seitliches Brett mit Beinheben



Rückenmuskulatur

Rückenstrecker

Beinheben

Pfeil und Bogen

gestreckte Brücke

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Optimal trainieren mit dem Swissball

	Beine		Schultern und Arme		Komplexübung und Rotationen		Ausklang/Stretching	
1	Kick		Schultergürtel-Satbi		Schulter-Twist		Rückbeuge	
			Protraction	Retraction				
2	Kniebeuge		Liegestütze		Becken-Twist		Rückendehnung	
3	einbeinige Kniebeuge		Liegestütze auf Ball		einbeiniger Kniezug		Hamstrings-Dehnung	
4	kniender Balancestand		Beugestütze		seitlicher Kniezug		Brustdehnung	Schultergürtel-dehnung

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch

Choisis ton niveau (début-intermédiaire-avancé) pour chaque fiche. Si tu fais un entrainement par semaine c'est bien. 2 c'est encore mieux et 3 ta condition physique va beaucoup s'améliorer

HIIT BERYLIS

WOD 2

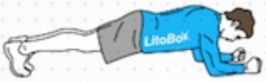
LUDUS LITOBOX

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

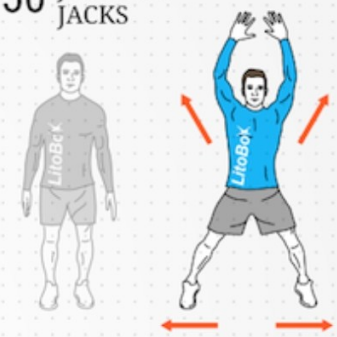
Débutant 15 reps / 15 secs
Intermédiaire 30 reps / 30 secs
Avancé 50 reps / 50 secs

1 50 SQUATS

2 50s PLANCHE



3 50 JUMPING JACKS



4 50s PLANCHE

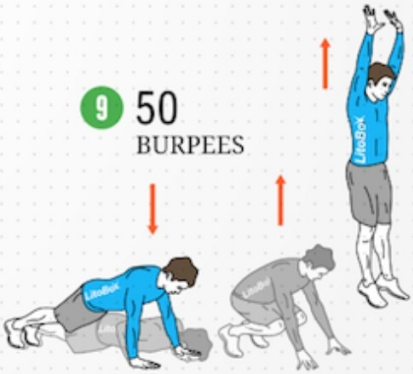
5 50 POMPES

6 50s PLANCHE

7 50 LEVÉS DE GENOUX

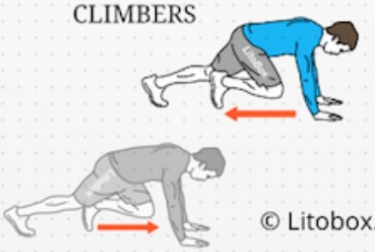
8 50s PLANCHE

9 50 BURPEES



10 50s PLANCHE

11 50 MOUNTAIN CLIMBERS



12 50s PLANCHE

© Litobox.com

HIIT BERYLIS

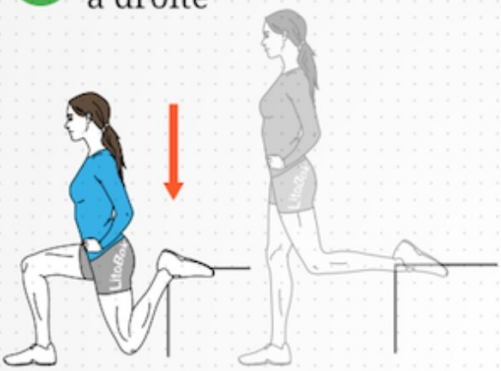
WOD 3

LUDUS LITOBOX

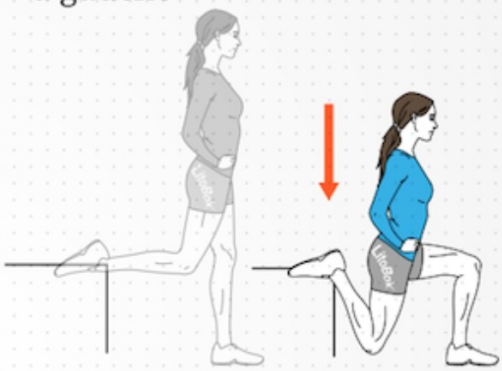
Faire 4 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 30s/10s
Intermédiaire 40s/10s
Avancé 50s/10s

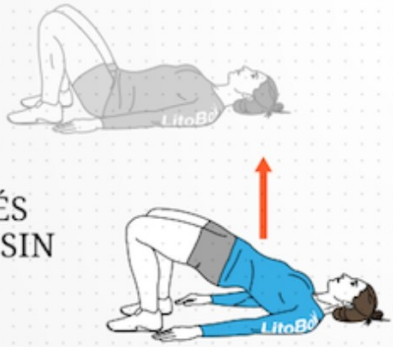
1 SQUATS BULGARE à droite



2 SQUATS BULGARE à gauche

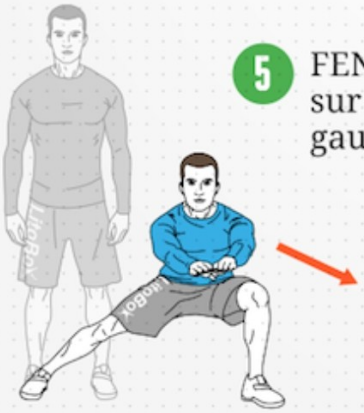


3 RELEVÉS DE BASSIN



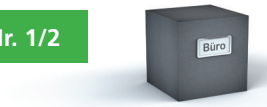
4 FENTES sur le côté droit

5 FENTES sur le côté gauche



6 SUPERMAN

© Litobox.com



www.ekas-box.ch

Tisch und Stuhl optimal einstellen

Stuhlhöhe
Stellen Sie die Höhe Ihres Stuhls so ein, dass Ihre Füsse flach auf dem Boden stehen. Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden.

Sitzfläche
Stellen Sie die Sitzfläche so ein, dass Sie mit dem Rücken leicht gegen die Stuhllehne drücken. Zwischen Sitzfläche und Ihrer Kniekehle sollte aber ein kleiner Abstand sein, etwa zwei Finger breit.

Rückenlehne
Die Rückenlehne sollte so eingestellt sein, dass Sie ohne Kraftaufwand nach hinten lehnen können. Trotzdem sollte sie genug Widerstand geben, so dass die Ausbuchtung bei aufrechtem Sitzen Ihr Kreuz stützt.

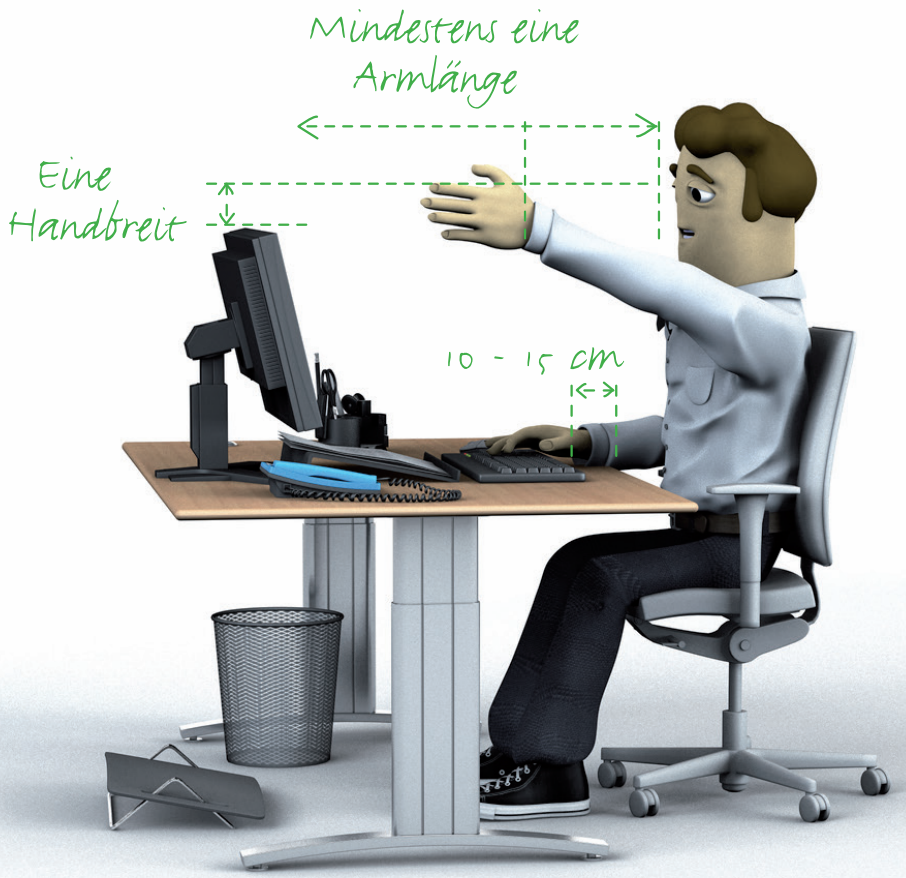
Lordosenstütze
Ihr Bürostuhl hat eine Ausbuchtung in der Rückenlehne. Stellen Sie die Höhe Ihrer Rückenlehne so ein, dass diese Ausbuchtung auf der Höhe Ihres Kreuzes ist. Diese fördert damit das aufrechte Sitzen. Bei manchen Modellen können Sie die Höhe dieser Ausbuchtung direkt einstellen, ohne die Höhe der Rückenlehne zu verändern.

Armstütze (optional)
Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie dann die Armstützen so ein, dass Ihre Ellbogen locker auf den Stützen liegen, ohne dass Sie die Schultern anheben. Armstützen sind aber nicht zwingend notwendig.

Tischhöhe
Wenn Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl sitzen, sollte die Tischhöhe so eingestellt sein, dass Ihre Ellbogen locker auf dem Tisch aufliegen, ohne die Schultern anzuheben.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS



Arbeitsmittel optimal platzieren

Bildschirm
Stellen Sie den Bildschirm gerade vor sich hin, damit Sie Ihren Kopf nicht seitlich abdrehen müssen. Die Höhe sollte so eingestellt sein, dass der obere Bildschirmrand eine Handbreit unter Ihrer Augenhöhe ist.

Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte mindestens eine Armlänge betragen, bei grösseren Monitoren etwas mehr. Stellen Sie den Bildschirm nicht näher, wenn Sie Texte am Bildschirm nicht gut lesen können. Erhöhen Sie stattdessen die Schriftgrösse in Ihrer Applikation.

Tastatur und Maus
Die Tastatur sollte gerade vor Ihnen liegen. Der Abstand zur Tischkante sollte 10 bis 15 Zentimeter betragen, damit Sie Ihre Handballen locker auf dem Tisch abstützen können. Halten Sie zudem die Maus so nahe wie möglich bei der Tastatur.

Arbeitsdokumente
Achten Sie darauf, dass Arbeitsdokumente nicht zwischen Ihnen und Tastatur, sondern zwischen Tastatur und Bildschirm liegen. Tastatur, Dokumente und Bildschirm sollten wenn möglich auf einer Achse liegen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS

Entraînement force à la maison

Fais cet entraînement 5x par semaine, encore mieux chaque jour !

1. Monter sur un élément stable une jambe après l'autre.
Changer de jambe à chaque fois

3séries de 30 répétitions

2. Sur les pieds et mains, dos au sol.
Décoller les pieds l'un après l'autre du sol, jambes tendues au rythme de chaque seconde

3x 30secondes

3. Sur les avant bras et les pieds.
Décoller les pieds l'un après l'autre du sol, au rythme de chaque seconde

3x 30secondes

4. Sur les pieds et avant bras, dos au sol
Décoller les pieds l'un après l'autre, jambes tendues, au rythme de chaque seconde

3x 30secondes

5. Epaules au sol, bras sur les côtés et genoux pliés. Soulever le bassin et une jambe en la tendant devant.
Former une ligne droite entre les épaules et les genoux
Rester 5 sec descendre le bassin et remonter. Faire 3x10 répétitions avec chaque jambe

6. Genoux pliés, dos au sol. Soulever le haut du corps et redescendre à la position de départ. Garder dans la tête fixe

3x 30 répétitions

7. Sur le côté, avant bras au sol, pieds parallèles.
Soulever les hanches et revenir à la position de départ.
Faire l'exercice des deux côtés

3x 30secondes de chaque côté

A mesure des entrainements, augmentez le nombre de série et de répétitions

J.Girod

Stationsbetrieb / Circuit Training Kraft

10 Stationen, Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Durchführung paarweise

<u>Intervall je nach Können und Trainingszustand:</u>

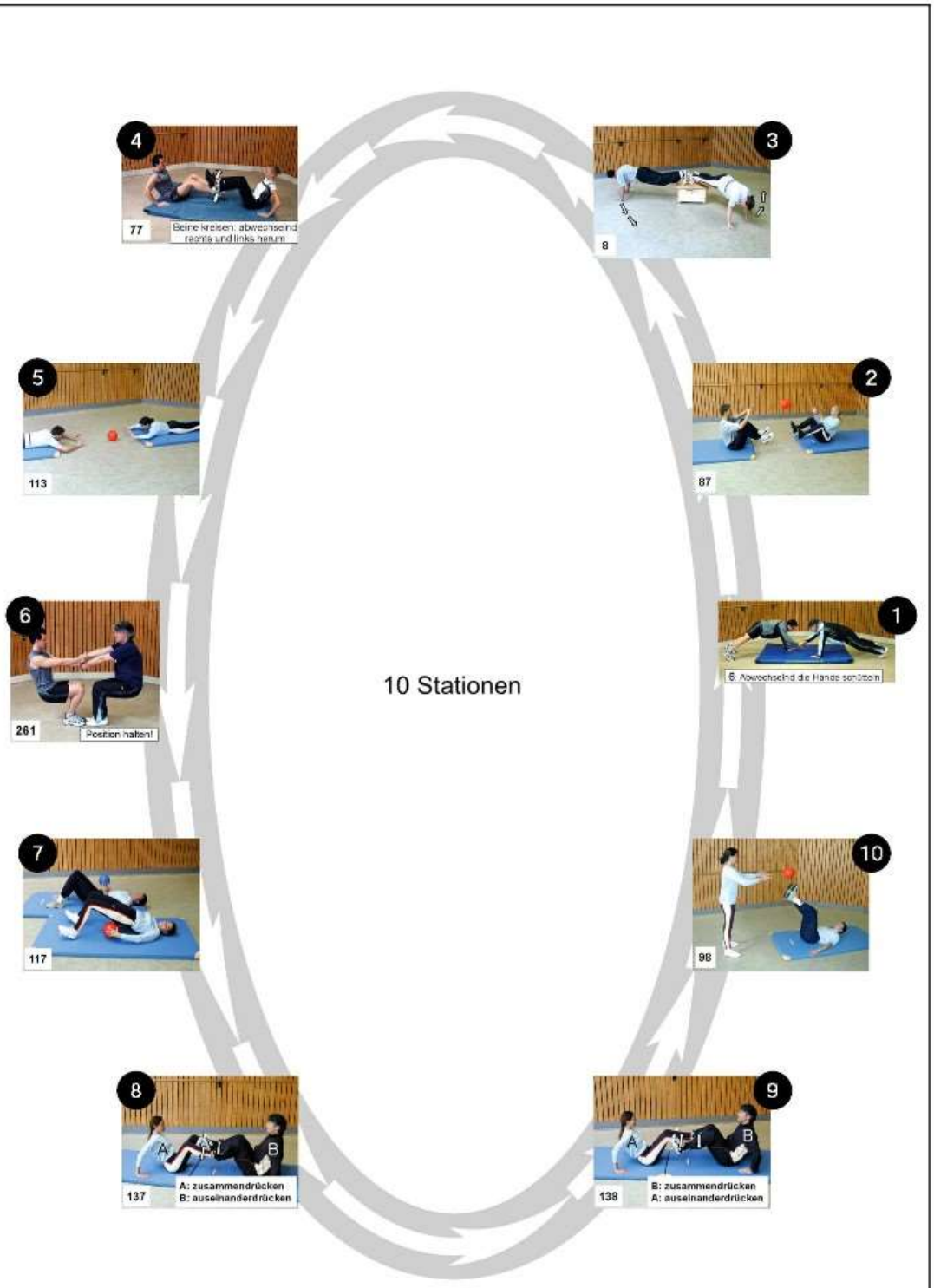
30 Sekunden üben / 30 Sekunden Pause

40 Sekunden üben / 20 Sekunden Pause

1 Minute üben / 30 Sekunden Pause

1. Station (Nr. 6): Schultergürtel/Arme
2. Station (Nr. 87): Bauchmuskeln
3. Station (Nr. 8): Schultergürtel/Arme
4. Station (Nr. 77): Bauchmuskeln
5. Station (Nr. 113): unterer Rücken
6. Station (Nr. 261): Beinmuskulatur
7. Station (Nr. 117): unterer Rücken
8. Station (Nr. 137): Beinmuskulatur
9. Station (Nr. 138): Beinmuskulatur
10. Station (Nr. 98): Bauchmuskeln

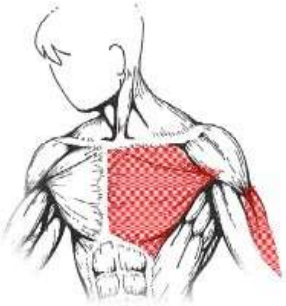
Viel Spass beim Ausprobieren!!!


10 Stationen
1
6 Abwechselnd die Hände schütteln
2
87
3
8
4
77
Beine kreisen: abwechselnd rechts und links herum
5
113
6
261
Position halten!
7
117
8
137
A: zusammendrücken
B: auseinanderdrücken
9
138
B: zusammendrücken
A: auseinanderdrücken
10
98

6: Im Liegestütz Hand geben

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: eine Turnmatte



Bewegungsbeschreibung:

- Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden!
- Abwechselnd die rechte und linke Hand schütteln.

87: Ball zuwerfen auf Matten

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil; Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: 2 Turnmatten, 1 Gymnastikball, 1 Medizinball

Bewegungsbeschreibung:

- Die Matten werden im Abstand von 2 m hingelegt.
- Beine im Kniegelenk **gebeugt** anheben.
- Ball dem Partner zuwerfen.
- Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.

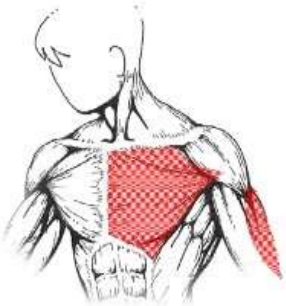
Fehler: Die Beine nicht strecken.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.

8: Im Liegestütz den Partner verfolgen

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: ein kleiner Kasten (oder eine Turnmatte)



Bewegungsbeschreibung:

- Ein Partner versucht, den anderen Partner durch seitliches Versetzen der Arme und Beine zu fangen.
- Nach der Hälfte der Zeit: Aufgabenwechsel.
- Wenn die Füße auf dem Boden stehen, ist die Übung etwas leichter.
- Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden!

77: Beine kreisen, rechts und links herum abwechselnd

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Turnmatten

Bewegungsbeschreibung:

- Die beiden Partner setzen sich gegenüber hin, so dass sich die Füße auf Höhe der Knie des Partners befinden.
- Die Hände werden neben den Hüften abgestützt.
- Dann werden die **leicht gebeugten Beine** umeinander gekreist.
- Nach fünf Mal in die andere Richtung kreisen.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.

113: Ball zurollen

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae)

Benötigte Geräte: Zwei Matten, ein Ball

Bewegungsbeschreibung:

- Die Matten werden im Abstand von 1,5 m hingelegt.
- Kopf und Arme werden 5 cm angehoben (Nicht ins Hohlkreuz gehen, Kopf nicht in den Nacken nehmen).
- Dann rollen sich die Partner den Ball zu.
- Beine und Füße sollten liegen bleiben und nicht angehoben werden.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden einen Katzenbuckel machen.

261: Akrobatik frontal, Kniebeuge

Trainingsziel: Kooperation

Benötigte Geräte: -

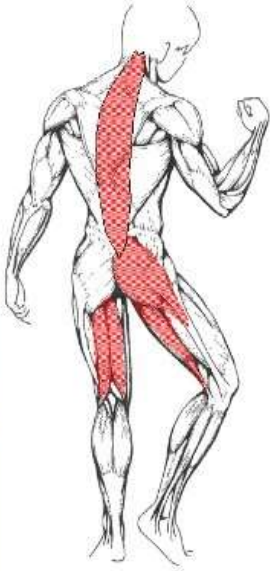
Bewegungsbeschreibung:

- Die beiden Partner stellen sich so hin, dass sich ihre Fußspitzen berühren.
- Dann geben sie sich über Kreuz ihr Hände.
- Nun strecken sie langsam die Arme und versuchen mit gestreckter Hüfte und gestreckten Armen im Gleichgewicht zu bleiben.
- Nun gehen sie in die Kniebeuge (Oberschenkel sind waagerecht).

117: Brücke mit Ball

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten, Gymnastikbälle oder Medizinbälle



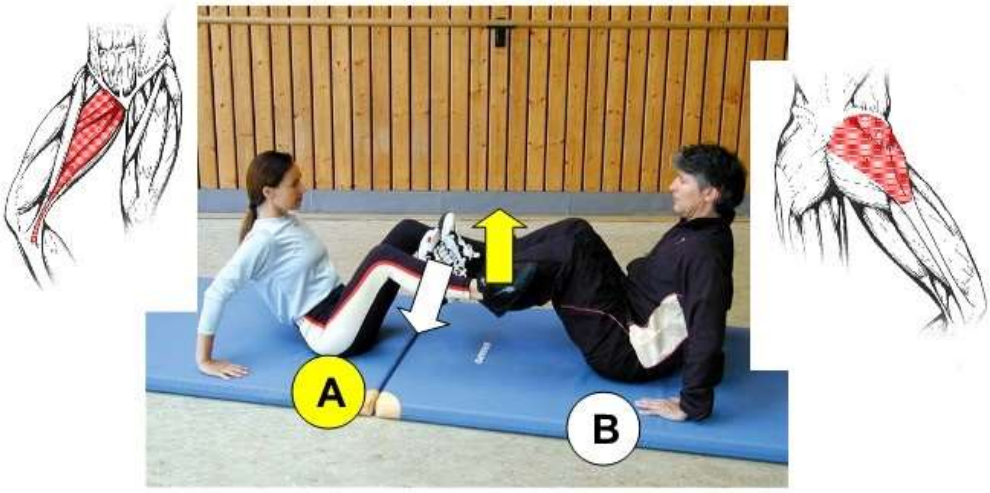
Bewegungsbeschreibung:

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und der Ball auf den Bauch gelegt.
- Dann wird die Hüfte angehoben und der Ball wird mit einer Hand unter dem Gesäß und dem Rücken durchgeschoben.
- Der Ball wird mit der anderen Hand entgegengenommen und über den Bauch zurückgerollt, dabei wird die Hüfte abgesenkt.

137: A: Adduktoren, B: Abduktoren

Trainierte Muskeln: A: Adduktoren (Zusammenführen der gespreizten Beine),
B: Abduktoren (Abspreizen der geschlossenen Beine)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

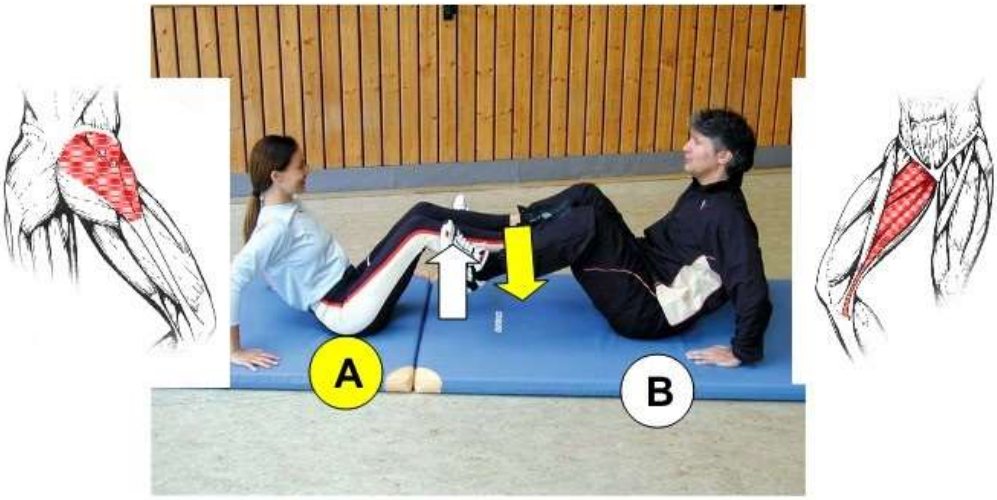
- Die Matten werden ohne Abstand hintereinander hingelegt.
- Hände neben oder kurz hinter den Hüften aufsetzen, Beine im Kniegelenk **gebeugt anheben**.
- Die Füße befinden sich auf der Höhe der Knie des Partners.
- Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.
- Partner A versucht die Beine des Partners B zusammenzudrücken, Partner B versucht die Beine des Partners A auseinander zu drücken
- Flüssig weiter atmen, nicht die Luft anhalten
- Fehler: Die Beine nicht strecken.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.

138: A: Abduktoren, B: Adduktoren

Trainierte Muskeln: A: Abduktoren (Abspreizen der geschlossenen Beine),
B: Adduktoren (Zusammenführen der gespreizten Beine)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Die Matten werden ohne Abstand hintereinander hingelegt.
- Hände neben oder kurz hinter den Hüften aufsetzen, Beine im Kniegelenk **gebeugt anheben**.
- Die Füße befinden sich auf der Höhe der Knie des Partners.
- Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.
- Partner B versucht die Beine des Partners A zusammenzudrücken, Partner A versucht die Beine des Partners B auseinander zu drücken
- Flüssig weiter atmen, nicht die Luft anhalten
- Fehler: Die Beine nicht strecken.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.

98: A: Ball wegstoßen

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil; Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: 1 Turnmatte, 1 Gymnastikball

Bewegungsbeschreibung:

- Beine im Knie- und Hüftgelenk **gebeugt** anheben.
- Partner B wirft den Ball so, dass Partner A ihn mit Fußsohlen zurückstoßen kann.
- Die im Knie- und Hüftgelenk gebeugten Beine bleiben während der gesamten Zeit angehoben.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.

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)

Mobilisieren

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

Anzahl: 10 x

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

Schulter/
Brust

Mobilisieren

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

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

Rücken/
Bauch

Mobilisieren

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

Anzahl:
wechselseitig je 10 x

Kräftigen

Auf die Tischkante eines stabilen Tischs 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.

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

Schulter/
Brust

Dienstag

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.

Anzahl:
jede Stellung 2 Sekunden halten, 5 Durchgänge

Kräftigen

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

Anzahl: 10 x

Dienstag

Rücken/ Bauch

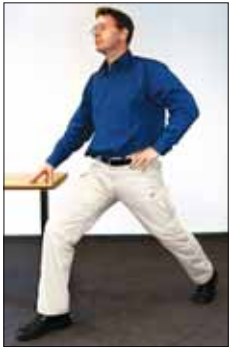
Auf Tischkante eines stabilen Tischs sitzen, Oberkörper etwas in Rücklage (Gleichgewicht!) halten. Abwechslungsweise rechtes Knie zum linken Ellbogen und linkes Knie zum rechten Ellbogen bewegen.

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

Kräftigen

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

Anzahl: 10 x

Dehnen

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

Dauer: 3 x 10 Sekunden

Ober-
schenkel

Dienstag

Kräftigen

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

Anzahl:
wechselseitig 10 x

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

Mobilisieren

Kopf von rechts nach links und wieder zurückdrehen.

Anzahl:
wechselseitig je 10 x

Mobilisieren/Dehnen

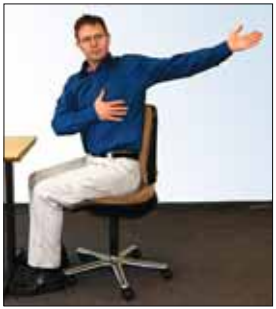
Mit aufrechtem Oberkörper abwechslungsweise einen Arm nach oben, den anderen nach unten strecken.

Anzahl:
wechselseitig je 10 x

Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechslungsweise 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

Kräftigen

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

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

Kräftigen

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

Anzahl:
10 x pro Seite

Dehnen

Mittwoch

Leicht an Tischkante aufstützen, Beine überkreuzen. Gewicht nach hinten verlagern, hinteren Oberschenkel dehnen.

Dauer:
wechselseitig je 3 x 10 Sekunden

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

Mittwoch

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

Dauer:
3 x 10 Sekunden

Kräftigen

Hand an Hinterkopf legen, mit Kopf dagegenhalten.

Dauer:
wechselseitig je
3 x 10 Sekunden

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

Mobilisieren

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

Anzahl:
5 Durchgänge

Dehnen

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

Dauer:
wechselseitig je
3 x 10 Sekunden

Mobilisieren

Hände auf Stuhl abstützen. Rücken vom Katzenbuckel zum Hohlrücken und zurückbewegen.

Anzahl: 10 x

Kräftigen

Hände hinter Kopf verschränken. Abwechselnd einen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie führen.

Anzahl:
10 x pro Seite

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

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

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

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

Kräftigen

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

Anzahl: 10 x

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

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

Kräftigen

Abwechslungsweise Ausfallschritt nach vorne machen, Gewicht auf Vorderfuss verlagern.

Anzahl:
wechselseitig je 10 x

Dehnen

Leicht an Tischkante abstützen, Fuss fassen und nach hinten ziehen, Oberschenkel dehnen.

Dauer:
wechselseitig
je 3 x 10 Sekunden

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
Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte
Tel. 041 419 51 11

Bestellungen
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Bleiben Sie in Bewegung!

1. Auflage – Juni 2004
6. Auflage – Juli 2009 – 23 000 bis 28 000

Bestellnummer
88210.d

suvapro
Sicher arbeiten

in Zusammenarbeit mit

bodyinmotion GmbH
gesundheitsförderung und prävention

info@bodyinmotion.ch
www.bodyinmotion.ch

Activité physique au bureau : 3 exercices sur mesure

Selon Nicolas Bertrand, tout commence par une histoire de posture au **poste de travail** et d'ergonomie : « Apprenez à bien régler votre poste de travail. Le bas du dos bien collé à votre fauteuil, la tête à peu près à une longueur de bras de votre écran, le regard à la hauteur de la première ligne d'écriture, les coudes à angle droit, le clavier à 10 à 15 cm du bord du bureau, les épaules détendues, l'arrière des genoux qui ne touchent pas le siège … Et vous êtes paré pour la journée. »

3 exercices à faire régulièrement lors de votre journée de travail derrière un ordinateur

1er exercice : bascule du bassin, droite/gauche

En position assise, prenez conscience de vos appuis et faites travaillez vos abdominaux dans cet exercice facile à réaliser sur n'importe quel siège. Transférez le poids de votre corps d'une fesse à l'autre. Maintenez la position six secondes sur chaque fesse puis alterner. Faire 2 séries de 10 mouvements

2ème exercice : transverse de l'abdomen assis

Muscle abdominal particulièrement actif dans la respiration, le transverse de l'abdomen permet de maintenir le ventre rentré pendant la phase d'expiration (souffle). Soufflez au maximum en essayant de plaquer le bas votre dos sur le mur. Maintenez la position 6 secondes en restant en apnée. Faire 2 séries de 10 mouvements.

3ème exercice : swing chaise bureau

Dans cet exercice vous devez dissociez le haut du corps du bas du corps. Dans un mouvement de rotation opposée (plus simple avec une chaise de bureau pivotante). Réaliser 20 mouvements (10 à droites, 10 à gauche)

Mars 20 JGirod