

**Tipps und Training**

für einen gesunden Rücken:  
[aok.de/rh/ruecken](http://aok.de/rh/ruecken)

# Fehlhaltung? Fehlanzeige.

In Bewegung zu bleiben, beugt einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden vor. Fünf Möglichkeiten, mehr Dynamik und Abwechslung in den Arbeitsalltag zu bringen.

## Stehphasen einlegen



Versuchen Sie, öfter auch im Stehen zu arbeiten. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, bestimmte Tätigkeiten wie Lesen oder Telefonieren immer im Stehen durchzuführen. So integrieren Sie ganz einfach eine Steh-Sitz-Dynamik in Ihren Arbeitstag.



## Bewegung am Arbeitsplatz fördern

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie sich mehr bewegen müssen. Stellen Sie Arbeitsgeräte so weit weg, dass Sie hinlaufen müssen. Besuchen Sie den Kollegen oder die Kollegin im anderen Büro oder im Lager, anstatt eine E-Mail zu schicken oder anzurufen.

## Fußboden-Challenge ausprobieren

Probieren Sie mal aus, zehn Minuten (oder mehr) auf dem Boden zu sitzen und dort zu arbeiten. Sie werden spüren, dass Ihr Körper irgendwann die Haltung ändern möchte. Wechseln Sie immer wieder die Position: mal in Bauchlage, mal im Schneidersitz, mal die Beine ausgestreckt ... Dieses natürliche Sitzen schult Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und fördert die Faszien und die Durchblutung.



## An der frischen Luft sein

Gönnen Sie sich, wenn möglich, vor der Arbeit, in der Pause und zum Feierabend einen Spaziergang. Genießen Sie die frische Luft. Gehen Sie in einen Park oder in die Natur, lassen Sie dort Ihre Augen in die Ferne schweifen oder schließen Sie sie und lauschen.



## Dynamik zeigen

Am besten ist es, möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung zu wechseln und so mehr Dynamik in den Arbeitsalltag zu bringen: zwischendurch aufstehen, ein Meeting im Gehen abhalten, dann wieder sitzen, zwischendurch Treppe steigen.

