

DYNAMISCH SITZEN

#beactive
athome



DYNAMISCH SITZEN

Wenn schon Sitzen, dann dynamisch. So ganz lässt sich das Sitzen beim Arbeiten meist nicht vermeiden. Beim dynamischen Sitzen geht es darum, die Sitzpositionen möglichst oft zu wechseln und zwar zwischen einer vorderen, mittleren und hinteren Sitzhaltung (stets mit geradem Rücken).

- Vordere Sitzhaltung: zwischen Oberkörper und Oberschenkeln beträgt der Winkel weniger als 90°
- Mittlere Sitzhaltung: entspricht der aufrechten Haltung (Oberkörperhaltung = 90°)
- Hintere Sitzhaltung: eine zurückgelehnte Haltung, bei der der Winkel über 90° liegt

Darüber hinaus können aber auch im Sitzen kleine Aktivierungsübungen dabei helfen, gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen.

Tipps zur Aktivierung im Sitzen

- Strecke zwischendurch deine Arme senkrecht nach oben und dehne dabei die Muskulatur im Bereich der hinteren Schultern und des Rückens.
- Strecke die Arme zwischendurch im 90° -Grad-Winkel zur Seite aus, um die Brust- und vordere Schultermuskulatur zu dehnen.
- Aufrecht sitzend kannst du auch die Beine mal ausstrecken - entweder abwechseln oder beide zusammen, dabei kannst du gut die Fußspitzen im Wechsel anziehen und strecken.
- Ist der Schreibtischstuhl stabil genug, kannst du dich zur Entspannung deines Rückens zwischendurch auf die Hände oder Fäuste stützen, dich von der Sitzfläche hochdrücken und ein paar Sekunden so verweilen.
- Im aufrechten Sitzen kannst du auch den Oberkörper leicht nach links und nach rechts rotieren - nur soweit, wie es für dich angenehm ist und ohne ein Hohlkreuz zu machen.

Weitere Anregungen für Bewegung und Sport im häuslichen Alltag in Form von Tipps, Videos und Livestreams kannst du unter [#beactiveathome auf www.zfh.uni-osnabrueck.de](http://www.zfh.uni-osnabrueck.de) entdecken.

