

## Wie geht richtiges Sitzen?

Den einen richtigen Sitz per se gibt es nicht. Es ist viel wichtiger dynamisch zu bleiben und Abwechslung in die sitzende Arbeitshaltung zu bringen, durch sogenanntes **dynamisches Sitzen**. Frei nach dem Motto: „Die nächste Körperhaltung ist die beste Haltung.“

Aber warum soll man eigentlich auf die Sitzhaltung achten und nicht einfach so sitzen wie es einem gerade passt?

3 Gründe:

1. **Weniger Schmerzen.** Wenn man den ganzen Tag statisch sitzt und keine Abwechslung hineinbringt, begünstigt man das Risiko für Schmerzen und Verspannungen. Durch ein bewusstes Sitz- und Arbeitsverhalten im Home-Office oder auch im Büro beugt man den Gesundheitsrisiken eines sitzenden Lebensstiles vor und steigert dadurch sein eigenes Wohlbefinden erheblich. Zudem werden die Muskeln und die Bandscheiben besser durchblutet und folglich besser mit Nährstoffen versorgt.
2. **Mehr Energie.** Wechselt man während des Arbeitens regelmäßig die Körperhaltung, im Sinne des dynamischen Sitzens, verbessert man wie schon kurz erwähnt die Blutzirkulation im ganzen Körper. Bleibt man nämlich für längere Zeit in einer Körperhaltung, erschlafft nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Gehirnaktivität sinkt. Durch die regelmäßige Bewegung hingegen, werden das Gehirn und die Muskulatur besser mit Sauerstoff versorgt und das führt zu spürbar mehr Energie. Dies führt dazu, sich länger fit und konzentriert zu fühlen.
3. **Weniger Stress und bessere Laune.** Die Körperhaltung und das eigene Bewegungsverhalten haben einen direkten Einfluss auf die Psyche. Zum Beispiel, wenn beispielsweise eine aufrechte Körperhaltung eingenommen wird, fühlt man sich selbstbewusster und besser gelaunt. Lümmelt man hingegen dauerhaft, verschlechtert sich die Stimmung. Ein weiterer großer Vorteil von Bewegung ist, dass der Körper währenddessen Glückshormone freisetzt und diese Stress abbauen bzw. auch vorbeugen können.

## Aber was ist jetzt dieses dynamische Sitzen?

Da eine dauerhafte statische Sitzposition eine sehr große Belastung für die Wirbelsäule ist, wird eine wechselnde Sitzhaltung empfohlen. Hierbei wird aber ein geeigneter Sessel benötigt (siehe Sesseleinstellung).

Um eine ergonomische Sitzhaltung oder aufrechter Sitz einnehmen zu können müssen folgende Punkte erfüllt sein:

- Nacken gerade gestreckt
- Schultern nach hinten gerollt und locker hängen lassen
- Nach vorne gekipptes Becken, dadurch sollte man seine Sitzbeinhöcker besser in der Unterlage spüren
- Achtung, kein zu großes Hohlkreuz bilden
- Oberschenkel sollen waagrecht oder leicht abfallend am Sessel liegen
- Fester Stand mit den Füßen am Boden



Quelle: <https://www.ergotopia.de/blog/richtig-sitzen>

Ausgangsposition für das dynamische Sitzen ist immer der aufrechte Sitz mit den oben genannten Kriterien. In dieser Haltung wird der Rücken zwar am wenigsten belastet, aber wie schon erklärt sollte man nicht den ganzen Tag in einer starren Position verharren. Auch gelegentliches Lümmeln ist erlaubt, aber nicht zu lange, denn eben genau diese gekrümmten Positionen belasten den Körper am meisten. Um das Dynamische zu unterstützen, kann man sich gelegentlich als Abwechslung auch einen Gymnastikball als Sitzgelegenheit oder ein Ballkissen für den Sitz holen, aber auch hier ist es wichtig dynamisch zu sitzen.

Idealerweise verlagert man beim dynamischen Sitzen den Körper in gehaltener aufrechter Haltung einmal nach vorne, einmal in die Mitte und einmal nach hinten, aber immer mit Unterstützung der Sessellehne, wie im folgenden Bild graphisch dargestellt.



Quelle: <https://www1.arbeitsinspektion.gv.at/ew07/artikel/artikel03-03.htm>

Weiters ist es auch möglich das Körpergewicht mal mehr links oder mehr rechts zu verlagern, aber auch hier gilt: nicht zu lange in diesen Positionen bleiben. Außerdem kann man auch, wenn man gerade nicht beide Arme zum Arbeiten braucht, sich am Tisch, am Sessel oder auf den Armelehnen abstützen. Wenn man aber gerade fleißig im Home-Office lernt, kann man sich auch auf beide Armen stützen. Trotzdem nicht vergessen: dynamisch bleiben!

Vor allem am Anfang, wenn man sich eine neue Sitzposition angewöhnen und erlernen will, kann es beim Ausführen solcher neuen Bewegungen und Haltungen unangenehm werden, da nach jahrelanger Fehlhaltung der Körper diese nicht kennt. Aber nicht verzagen, man sollte dem eigenen Körper die nötige Zeit geben, um sich umzugewöhnen. Wichtig ist jedoch, auf den Körper zu hören und alle Bewegungen bewusst auszuführen.

## Klötzchenspiel

Oft ist es schwer sich selbst wahrzunehmen und wirklich aufrecht zu sitzen, ohne dass man von jemand anderen kontrolliert und eventuell auch korrigiert wird. Um sich selbst besser „spüren“ zu können kann man das Klötzchenspiel machen, welches auch als Übung für zwischendurch dienen kann.

### Ausgangstellung:

Man setzt sich auf einen Hocker oder wenn man diesen nicht zur Verfügung hat auf einen Sessel und rutsch etwas nach vorne, um keinen Kontakt zwischen Rücken und Lehne zu

haben. Die Beine werden nach vorne hin am Boden abgestellt, dass die ganze Fußsohle guten Kontakt zum Boden hat. Die Fersen stehen unter den Knien und Oberschenkel und Füße schauen leicht nach außen. Der Oberkörper ist im aufrechten Sitz.

Jetzt wird das Becken abwechselnd nach vorne und hinten gekippt, der Blick bleibt dabei gerade nach vorne gerichtet. Dabei spürt man, wie man einmal größer wird, wenn man vor den Sitzhöckern ist und wie man kleiner wird, wenn man dahinter sitzt. Wenn das Becken nach hinten gekippt ist sinkt auch der Brustkorb leicht nach ein, hingegen hebt sich der Brustkorb, wenn man das Becken nach hinten kippt.

Am größten ist man dann, wenn man genau auf den Sitzhöckern sitzt, das ist die richtige Ausgangstellung für die Übung aber auch für den aufrechten Sitz beim Arbeiten im Büro und Home-Office. Die drei „Klötzchen“ Becken, Brustkorb und Kopf sollten genau übereinander liegen.

#### Bewegungsablauf:

Jetzt fasst der Daumen und der Mittelfinger der einen Hand den Abstand zwischen Bauchnabel und Schambein und die andere Hand den Abstand vom Bauchnabel zur Brustbeinspitze. Jetzt bewegt man sich abwechselnd langsam und kontrolliert mit den Oberkörper nach vorne und nach hinten, dabei sollten die gehaltenen Abstände nicht größer und nicht kleiner werden. Hat man diesen Teil perfektioniert und kann die Abstände sehr gut halten, kommt der nächste Schritt.

Nun wird eine Hand vorne auf den Bauch gelegt und die andere hinten am Rücken. Die Abstände müssen trotzdem immer noch gleich gehalten werden. Nun geht man wieder langsam und kontrolliert nach vorne und hinten, dabei wird der Druck unter den Füßen mehr, wenn man nach vorne geht und weniger, wenn man wieder nach hinten kommt, zudem spürt man wann die Muskeln am Rumpf anspannen und wann sie weicher werden, so soll wenn man nach vorne geht die Rückenmuskulatur mehr spüren und wenn man nach hinten geht soll die Bauchmuskulatur mehr arbeiten. Um es noch ein wenig schwieriger zu machen, kann man sich beliebig ein Wort für vorne, zum Beispiel „Schnipp“ und eines für hinten wie „Schnapp“, ausdenken und immer sagen, wenn man in eben diese Richtung geht. Jetzt kann man immer schneller werden, jedoch sollte man noch immer die Bewegung kontrolliert ausführen. Es gibt eine Stelle wo die Muskeln am Bauch und am Rücken

gleichmäßig arbeiten, gleichzeitig ist es auch jene Position, in der man am Größten ist: die Ausgangsposition für den aufrechten Sitz.

### **Weitere Übungen im Sitzen**

Natürlich kann man auch bevor man die Sitzposition wechselt oder in den Pausen kurze Übungen im Sitzen machen oder auch aufstehen und die Übungen ausführen, welche im Kapitel Pausengestaltung angeführt sind, erledigen.

Grundsätzlich ist jede Bewegung eine gute Bewegung, aber auch hier gilt alles mit Maß und Ziel. Da im Sitzen vor allem der Rumpf und die Wirbelsäule belastet werden, richten sich die nächsten Beispielübungen danach. Die meisten Übungen kann man in verschiedenen Ausgangstellungen machen, wie Sitz, Stand aber manche auch im Liegen oder im Vierfüßerstand. Hier werden die Übungen expliziert im Sitzen beschrieben.

Die Grundsätzliche Ausgangstellung ist immer der aufrechte Sitz, ohne Rücken-Lehnen-Kontakt, sprich etwas nach vor gerückt am Sessel, mit sehr gutem Fuß-Boden-Kontakt. Sollte sich das ändern wird die andere Ausgangstellung beschrieben.

#### **1. Schulterrolle und Schulteruhr**

Gerade durch langes Sitzen und Arbeiten am Computer tendieren unsere Schultern nach vorne zu sinken. Um dem entgegen zu wirken sollte man bewusst immer wieder die Schultern nach hinten geben und den Schultergürtel durch bewegen

Schulterrolle:

Eine einfache, entlastende und entspannende Übung.

Ausführung: Im aufrechten Sitz die Schultern nach vorne ziehen, danach nach oben und hinten unten bringen, sprich einen Halbkreis mit den Schultern zeichnen. Diese Endposition der Schultern, hinten-unten, sollten sie auch im dynamischen Sitzen haben.

Schulteruhr:

Auch hier steht die Entspannung aber auch die Bewegung im Mittelpunkt.

Ausführung: Schultern locker hängen lassen und jetzt abwechselnd einmal die Schulter nach oben Richtung Decke ziehen, dann nach unten zur Sitzfläche oder dem Boden, anschließend nach vorne und zum Schluss nochmal nach hinten. Bei den Bewegungen nach vorne und hinten darauf achten das die Schultern locker nach unten hängen und während der Bewegung nicht nach oben gezogen werden.

## 2. Katzenbuckel und Pferderücken

Diese Übung dient der Beweglichkeit in der Wirbelsäule, aber auch um Schmerzen in diesem Bereich vorzubeugen.

Ausführung: Im Sitzen wird abwechselnd ein übertriebener Buckel und ein großes Hohlkreuz gemacht. Für den Buckel geht man mit dem Brustkorb nach hinten und der Kopf rollt sich gleichzeitig ein. Für das Hohlkreuz streck man die Brust nach oben und macht sich groß. Die Hände kann man hier auf den Knien ablegen.

## 3. Wirbelsäulendreher

Auch diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule, dieses Mal aber in einer anderen Bewegungsrichtung.

Ausführung: Ausgangsstellung wie gehabt. Die Arme kann man überkreuzt auf dem Brustbein ablegen (Position 1) oder man streckt die Arme seitlich am Körper weg mit 90° im Schultergelenk und 90° im Ellbogengelenk (Position 2). Der Blick ist nach vorne gerichtet und der Kopf ist stabil über dem Schultergürtel. Nun bringt man abwechselnd die linke und dann die rechte Schulter nach vorne, wobei das Becken so bleibt wie es ist, d.h. es sieht nach vorne und dreht nicht mit. Der Kopf bleibt auf dem Brustkorb stabil und folgt der Bewegung, jedoch soll keine Rotation im Nacken passieren.



*Ausgangsposition 2*

Diese Übung kann man auch vom Becken ausgehend machen, wenn man auf einen Drehsessel sitzt, dabei sollten die Beine etwa hüftbreit abgestellt werden. Die Arme werden wieder vorm Brustkorb verkreuzt, der Oberkörper und der Kopf müssen jetzt stabil bleiben und dürfen sich nicht bewegen. Man beginnt sich mit den Beinen zuerst in die eine und dann in die andere Richtung zu drehen.

Bei beiden Arten kann man am Anfang langsam und weit in die Drehung gehen und am Ende immer schneller und kleiner werden.



*Ausgangsstellung 1 – mit beiden Endpositionen*

#### **4. Seitliche Dehnung**

Diese Übung ist nicht nur für die Aufdehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur geeignet, sondern auch zum Durchbewegen nach langem sitzen.

Ausführung: Die Arme hoch zur Decke strecken und mit den Händen über dem Kopf zusammengreifen. Kurz in dieser Position bleiben, um die Wirbelsäule in die Länge zu ziehen, hierbei sollten aber die Schultern aber so weit wie es geht nach unten gedrückt werden, die Schultern quasi von den Ohren wegdrücken. Danach zur Seite neigen, bis man ein leichtes ziehen auf der gegenüberliegenden Seite spürt oder so weit gehen, wie es einem selbst angenehm ist, währenddessen darauf achten, dass das Becken nicht von der Sitzfläche abhebt. Die Position ruhig ein paar Atemzüge halten, danach wieder in die Mitte zurückkehren und zieht sich selber lang. Danach folgt die andere Seite.



*seitliche Dehnung: Ausgangs- und Endpositionen*

## 5. Bein heben

Als letzte Beispielübung folgte eine leichte Kräftigungsübung im Sitzen. Diese soll die Rumpfmuskulatur stärken und dabei helfen den aufrechten Sitz wieder etwas mehr gewohnt werden.

**Ausführung:** Den aufrechten Sitz einnehmen und sich der Sitzhocker in der Sitzfläche bewusst werden. Die Hände können bei dieser Übung zur Überprüfung an die Beckenknochen gegeben werden, dass das Becken nicht kippt. Nun spannt man die Bauchmuskeln leicht vor und beginnt das rechte Bein vom Boden zu lösen und es mit der gehaltenen Knie- und Sprunggelenksbeugung Richtung Decke zu ziehen, dabei wirklich auf das Becken achten, es soll so bleiben wie es ist. Danach wieder das Bein auf den Boden absetzen und das gleiche mit dem anderen Bein machen. Das kann man 15 bis 20-mal hintereinander mit jedem Bein machen – 20-mal links und 20-mal rechts, also insgesamt 40-mal. Man kann sich dann entweder steigern in dem man mehr Sets macht, sprich die 40 Wiederholungen machen kurze Pause und wieder von vorne beginnen oder man lässt die Knie nicht gebeugt, sondern streckt sie, um einen längeren Hebel zu erzeugen.