



**Ostfalia**  
Hochschule für angewandte  
Wissenschaften



**NUTZE  
DEINEN WEG:  
BEWEG DICH  
JETZT!**

# SITZEN ODER STEHEN? SITZEN.

Hier der ehrliche Beweis: Toilettensitzung, Frühstück, Busfahren, Vorlesung, Pause, Lernen, Abendessen, Fernsehen. Ewig lang sitzen wir den Tag ab, selbst bei Sit-Ins, ersten Dates, beim WhatsAppen und beim Swipen von Tinder-Profilen...



# WARUM? WIR SIND ES GEWOHNT.

Heute bedeutet Arbeiten Sitzen. Wir sind inaktiv und Bewegung als einstiger Überlebensinstinkt ist out. Lief ein Neandertaler 10 km auf der Jagd, tätigen wir unseren Wocheneinkauf per Maus-Klick, natürlich im Sitzen.

**Inaktivität ist ein stetiger Risikofaktor:** Der Körper befindet sich ähnlich wie beim Schlaf in einer Ruhephase. Wichtige Organe und Mechanismen arbeiten auf Sparflamme, z.B. die Fettverbrennung, der Herzkreislauf, die Leberfunktion, das Gehirn, so dass wir nach 90 Minuten Vorlesung am liebsten einschlafen würden...

Bewegung gleicht die negativen Effekte des mehrstündigen (Rum)Sitzens aus. Keine Zeit für Sport?! Brauchst du nicht. Unsere kurzen Übungen für zwischendurch zeigen dir wie du deinen Körper und deinen Geist fit hältst!  
Denn: **Bewegung braucht nur einen neuen Blick!**

# #1 MOBILISIERE DICH

10 Uhr morgens: Der erste Vorlesungsblock ist vorbei und wir sind tierisch müde. Die Inaktivität sorgt für Trägheit und Verspannungen. Mobilisationsübungen sind die Rettung: Gelenke und Muskeln werden durchblutet. Kurze Bewegungseinheiten bringen Sauerstoff in unsere müden (Gehirn-)Zellen.



## FREIRAUM SCHAFFEN ★★ 30 Sek

- Schulterbreiter Stand
- Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken
- Scherbewegung vor und zurück ausführen

### Gesundheitliche Pros:

- Mobilisation der Schulter- und Brustmuskulatur



## **AUFZUG IST OUT ★** **immer | variiert je Treppe**

- Jede Treppe nutzen
- Möglichst zwei Treppenstufen pro Schritt nehmen
- Bauch während des Gehens anspannen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Mobilisierung der Gelenke
- Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur



## LUFTHOLEN ★★★ 3x | 30 Sek

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Hohlkreuz
- Bauchnabel in Richtung Decke ziehen, dabei einatmen und einen Buckel machen, anschließend entspannen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Mobilisation der Wirbelsäule
- Stärkung der Gesäßmuskulatur



## ACHSELN LÜFTEN ★ 30 Sek

- Fingerspitzen liegen auf der Schulter oder sind ausgestreckt
- Oberarme kreisen nach hinten
- Anschließend in entgegengesetzte Richtung

### **Gesundheitliche Pros:**

- Mobilisation der Nacken- und Schultermuskulatur
- Lösung von Verspannungen





## COOL AUFGEHOBEN ★★ 20 Sek

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn überbeugen
- Ein Arm wird nach unten, der andere nach oben gestreckt

### **Gesundheitliche Pros:**

- Mobilisation des Rumpfs und der Wirbelsäule
- Lösung von Verspannungen



## #2 STRECK DICH

Langes Sitzen ist nicht nur unnatürlich, es stellt auch ein Risiko für Muskelverkürzungen dar. Kurze Stretching-Einheiten helfen den Muskeln sich in ihre ursprüngliche Länge zu bringen. Am Besten gleich ausprobieren!

### **HIER BIN ICH** ★★ 2x | 90 Sek

- Rücken aufrichten
- Finger über dem Kopf verschränken und nach oben ziehen (alternativ: vor der Brust nach vorne schieben)
- Oberkörper abwechselnd leicht nach links und rechts strecken
- Tief ein- und ausatmen

#### **Gesundheitliche Pros:**

- Dehnung der Rücken-, Schulter-, Nackenmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule

## GRÖSSE ZEIGEN ★

2x | 20 Sek

- Oberkörper gerade
- Ein Arm wird diagonal nach oben, der anderen diagonal nach unten gestreckt
- Auf Zehenspitzen stehen

### Gesundheitliche Pros:

- Dehnung des Sprunggelenks
- Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur



## SCHUHE SÄUBERN ★★

2x | 60 Sek

- Bein gerade nach vorne strecken
- Mit ausgestreckter Hand die Schuhspitze berühren
- Position halten
- Wiederholung mit dem anderen Bein

### Gesundheitliche Pros:

- Dehnung der Waden- und Armmuskulatur



A man in a maroon t-shirt is standing in a lecture hall, leaning against a grey chair. He is smiling and has his right hand on his head, tilting his head to the left. The background shows rows of grey chairs and large windows with greenery outside.

## **KNUTSCHFLECK ZEIGEN ★★ 30 Sek**

- Schulterbreiter Stand
- Kopf seitlich nach links zur Schulter neigen (mit dem linken Arm Neigung leicht unterstützen)
- Rechter Arm mit angewinkelter Hand, rechte Schulter zieht nach unten
- Seite wechseln

### **Gesundheitliche Pros:**

- Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur

A woman with dark hair, wearing a grey ribbed sweater, stands in the middle of a lecture hall. She has her arms raised and is smiling. The lecture hall has rows of dark blue seats. The background shows a modern interior with large windows and a wooden ceiling panel.

## NICHT SCHULDIG ★ 30 Sek

- Aufrechter Stand
- Beide Arme im rechten Winkel nach hinten ziehen
- Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Dehnung der Brustmuskulatur
- Kräftigung der Schultern

## PLÄTZE BLOCKIEREN ★ 60+ Sek

- Auf den Rücken legen
- Beine und Arme gerade ausstrecken
- Bewusst tief in den Bauch ein- und ausatmen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Entlastung für den Rücken
- Verbesserung der Konzentration durch eine kurze Pause





## KONTAKTSTELLE ★

### 30 Sek

- (Angewinkelten) Arm gegen den entgegengesetzten Arm eines Freundes oder gegen eine Wand drücken
- Oberkörper vom Arm wegdrehen
- Übung mit anderem Arm wiederholen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur

## #3 KRÄFTIGE DICH

Für unsere Übungen brauchst du weder Geräte noch ein Fitnessstudio. Du allein reichst dir aus. Trete gegen deinen inneren Schweinehund und die Peinlichkeit des Moments an. Das Beste: Am Ende gewinnst immer DU.

### **VOLL EASY** ★★★

**3x | 30 Sek**

- Zwischen zwei Tische stellen, Hände stützen sich ab
- Bauchmuskeln anspannen
- Beine im rechten Winkel anheben und nach vorne ausstrecken

#### **Gesundheitliche Pros:**

- Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur sowie des Trizeps



## LESEN IST SEXY ★★★

10 Sek

- Hände schulterbreit aufsetzen, Arme leicht angewinkelt halten
- Oberschenkel auf den Ellenbogen ablegen
- Gewicht nach vorne verlagern und Füße vorsichtig anheben

### Gesundheitliche Pros:

- Kräftigung der Tiefen- sowie Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur



## **SITTING LOW** ★★ 15 x | 60 Sek

- Arme stützen sich ab, Beine sind angewinkelt
- Arme beugen und mit geradem Rücken den Oberkörper auf und ab bewegen

### **Gesundheitliche Pros:**

- Kräftigung des Trizeps und der Brustmuskulatur



## SITTING COOL ★★★

60 Sek

- Gegen eine Wand lehnen
- Füße einen Schritt vor
- Rücken nach unten schieben bis die Knie im rechten Winkel sind (Profis schlagen ein Bein lässig über)
- Position halten

### Gesundheitliche Pros:

- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur





## SITTING HIGH ★★★

3x | 60 Sek

- Rücken gerade halten, nach hinten lehnen
- Beine im rechten Winkel anheben und halten
- Tief ein- und ausatmen

### Gesundheitliche Pros:

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Stärkung der Wirbelsäule

## #4 BRING DICH IN BALANCE

„Du stehst ja auf einem Bein, hihihi.“ Komisch, aber gesund! Was keiner bedenkt: Gleichgewichtsübungen stärken die Tiefenmuskulatur und verhindern Verletzungen, wie Verstauchungen am Fuß. Mit diesen kurzen Balance-Einheiten erlangst du Standfestigkeit. Praktisch für jede Lebens- und Wartesituation.

### SCHÖNER WARTEN ★★ 30 Sek

- Gerade Haltung
- Hände über dem Kopf zusammendrücken
- Auf einem Bein stehen, Position halten

#### **Gesundheitliche Pros:**

- Verbesserung der Körperspannung und -haltung



## ICH MAG BALLETT- OUTING ★ 2x | 30 Sek

- Einbeinstand mit gerader Haltung
- Anderen Fuß mit der Hand hinten hochziehen
- Knie berühren sich

### **Gesundheitliche Pros:**

- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur



## GENAU HINGESCHAUT ★★★ 3 x | 30 Sek

- Einbeinstand (Gewicht auf ein Bein verlagern)
- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Oberkörper nach vorn über beugen, das andere Bein nach hinten ausstrecken

### Gesundheitliche Pros:

- Stärkung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur



Für mehr Bewegung:

Hochschulsport und Gesunde Ostfalia  
Am Exer 3  
38302 Wolfenbüttel



[www.ostfalia.de/gesundehochschule/fuer-studierende/  
bewegt-studieren-studieren-bewegt](http://www.ostfalia.de/gesundehochschule/fuer-studierende/bewegt-studieren-studieren-bewegt)

Mit freundlicher Unterstützung von

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

