

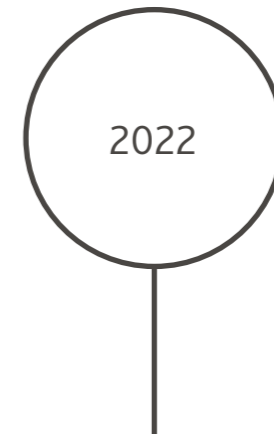


IHR BDO RÜCKHALT

DURCHSTRECKEN. DURCHATMEN.

IHR BDO RÜCKHALT

DURCHSTRECKEN. DURCHATMEN.



LIEBE KUND:INNEN,

gehen Sie täglich die berühmten 10.000 Schritte?

Ich muss zugeben, dass ich dieses Pensum an vielen Tagen nicht erreiche und zahlreichen BDO Kolleg:innen ergeht es ähnlich. Gerade in Berufen, die vorwiegend im Sitzen ausgeübt werden, ist die Gefahr groß, sich zu wenig zu bewegen. Die wohlverdiente Freizeit wird dann häufig zur Entspannung genutzt und vielleicht nicht unbedingt mit Dehn- und Kräftigungsübungen verbracht. Infolge des Bewegungsmangels haben viele Menschen mit Verspannungen und Rückenschmerzen zu kämpfen: 80% der Österreicher:innen leiden unter Rückenschmerzen, die gleichzeitig der häufigste Grund für Arztbesuche sind.

Mit unserem diesjährigen Weihnachtsgeschenk möchten wir Sie dabei unterstützen, Rückenschmerzen entgegenzuwirken beziehungsweise vorzubeugen. Wir haben in Zusammenarbeit mit einer Gesundheitsexpertin die Lieblingsübungen vieler BDO Kolleg:innen gesammelt, die unkompliziert im Büro bzw. im Home Office ausgeführt werden können. Sie sind so konzipiert, dass man sie innerhalb weniger Minuten und je nach Zeitplan auch über den Tag verteilt ausführen kann. Das für manche Übungen nötige Equipment in Form eines Therabands überreichen wir Ihnen gerne gemeinsam mit diesem Booklet.

Sie kennen BDO als Ihren Full Solution Provider in allen Belangen der Prüfung und Beratung. Unser Anspruch ist es, stets das beste Ergebnis für Sie zu erzielen, uns nie mit Erreichtem zufriedenzugeben und immer neue Wege einzuschlagen. In diesem Sinn möchten wir Sie mit diesem Präsent auch über unseren klassischen Aufgabenbereich hinaus wirkungsvoll unterstützen und hoffen, so zu Ihrem Wohlbefinden beitragen zu können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Zeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Peter Bartos

im Namen des gesamten BDO Teams

02

VORWORT

06

SHAOLIN- ÜBUNGEN

Die Hände	08
Die Knie	10
Die Hüfte	12
Die Schultern	14
Der Kopf	16
Der gesamte Körper	18

20

YOGA- ÜBUNGEN

Langziehen und Strecken	22
Katze-Kuh-Flow	24
Nackenlover	26
Wandgleiten	28
Drehsitz mit der Sessellehne	30
Seitneige mit dem Theraband	32
Rudern mit dem Theraband	34
Wadenpumpe	36
Stellung des Kindes	38

SHAOLIN- ÜBUNGEN

Qi Gong blickt auf eine über 1.500 Jahre lange Tradition zurück. Es vereint Körper und Geist: Meditation, Konzentration und Atmung sind essenzielle Bestandteile dieser Bewegungsform. Aufgrund ihrer Wirkung findet sie nicht nur bei den Shaolin großen Anklang, sondern auch in der traditionellen chinesischen Medizin.

Wer regelmäßig Qi Gong praktiziert, stärkt einerseits seinen Körper und hält ihn gesund. Andererseits behält man dadurch auch einen wachen Geist. Mit geschmeidigen Bewegungsabläufen gelingt es, den körpereigenen Energiefluss in Schwung zu halten. Die klassischen Aufwärmungen der Shaolin eignen sich auch als Lockerungsübungen für Zwischendurch.

„Für mich ist die Shaolin-Kultur sehr wichtig, um körperlich und geistig gesund zu bleiben. Wichtig bei der Durchführung der Übungen ist, dass die äußerliche Bewegung mit innerer Konzentration und Achtsamkeit verbunden ist. Obwohl im Äußeren viel Bewegung stattfindet, bleibt man im Inneren ruhig und konzentriert.“

*Großmeister Shi Yan Liang,
Leiter des Shaolin-Tempels in Wien*

DIE HÄNDE

„Es tut gut, zwischendurch aufzustehen und die Gelenke aufzuwecken. Besonders praktisch ist das Händekreisen – gelingt auch ganz leicht zwischen zwei Meetings!“

CARINA FUCHS



Hände vor Brust falten, einen Fuß auf Zehenspitzen halten

Sowohl Hände als auch Fuß kreisen

1 ↻ + Standbein wechseln

DIE KNIE

„Nach einem anstrengenden Tag und auch zwischendurch unterstützt mich diese Übung dabei, wieder locker zu werden. Sie hilft mir, mich wieder zu konzentrieren und ist im Büroalltag ein guter Ausgleich zum ständigen Sitzen.“

ERICH SCHELBAUM



Hüftbreit stehen, leicht in die Knie gehen und Hände auf Knien platzieren

Knie zuerst nach innen, dann nach außen kreisen

1 ↻



Beine zusammenführen, leicht in die Knie gehen und Hände auf Knien platzieren

Knie zusammen einmal nach rechts, dann nach links kreisen

1 ↻

DIE HÜFTE

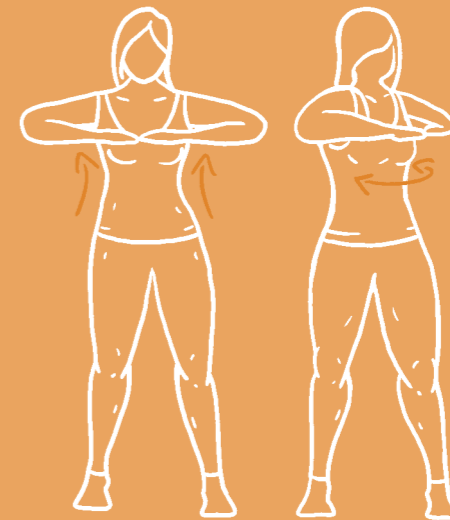
„Ein Mal ist kein Mal! Wiederholung und Regelmäßigkeit erzielen hier und auch beim Dehnen den positiven und nachhaltigen Effekt.“

MARCUS STOTTER



Beine hüftbreit positionieren,
Hände auf Hüfte

Hüfte zweimal nach rechts,
dann zweimal nach links
kreisen



Weiterhin hüftbreit stehen
bleiben, Hände berühren sich mit
den Fingerspitzen vor der Brust,
Ellbogen auf Schulterhöhe

Oberkörper zweimal nach links,
dann zweimal nach rechts drehen

DIE SCHULTERN

„Mein oberer Rücken sehnt sich danach, meine Schultern entspannen sich dabei – auch an den längsten Office-Tagen!“

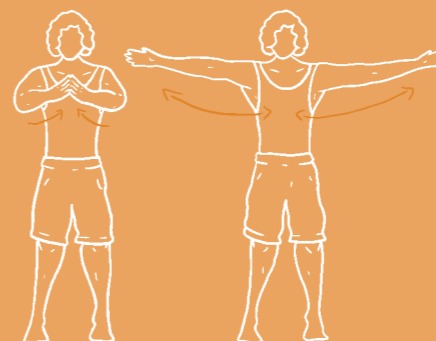
MILENA EINRAMHOF



Hände berühren sich mit den
Fingerspitzen vor der Brust,
Ellbogen auf Schulterhöhe

Ellbogen leicht in Richtung
Schultern ziehen

1 ↻



Handflächen aneinanderlegen,
Arme vor der Brust ausstrecken,
Fingerspitzen zeigen nach vorne

Arme ausgestreckt auf Schul-
terhöhe langsam zur Seite
ziehen

1 ↻



Arme mit Handflächen parallel
zum Boden vor der Brust aus-
strecken

Einen Arm hinauf, den anderen
Arm hinunterziehen

1 ↻ + Armwechsel



Arme über den Kopf strecken

Einen Arm rückwärts, den
anderen vorwärts kreisen

1 ↻ + Armwechsel

DER KOPF

„Die Einsetzbarkeit ist besonders toll: Man muss dabei nicht unbedingt stehen! Zusammen mit einer entspannten Atmung bringt diese Bewegung Frische, die den ganzen Tag anhält.“

BESJAN RUSTEMI



Hände auf Hüfte,
Rücken gerade halten

Kopf langsam vor
und zurück beugen

1 ↻



Kopf langsam jeweils
seitwärts beugen

1 ↻



Kopf langsam von Seite
zu Seite drehen

1 ↻



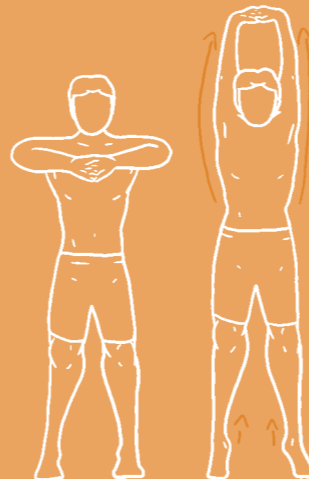
Hinunterschauen, dann
Kopf im Kreis rollen

1 ↻

DER GESAMTE KÖRPER

„Wer sich mit langem Sitzen schwertut, findet hier eine gute Abwechslung. Der ganze Körper kommt wieder in Schwung. Ich selbst mache die Übung gerne nach langen sitzenden Tätigkeiten wie Meetings oder Schulungen.“

OLGA DAVYDOVA



Arme mit Ellbogen auf Schulterhöhe halten und Finger vor der Brust verschränken

Handflächen nach außen drehen, Arme langsam mit verschränkten Fingern über den Kopf strecken

Auf Zehenspitzen den gesamten Körper den Armen nach strecken

1 ↻



Wieder zur gesamten Fußfläche zurückfinden

Arme mit verschränkten Fingern und Handflächen zur Decke über den Kopf gestreckt lassen

Oberkörper zur einen Seite, dann zur anderen dehnen

1 ↻



Arme mit Ellbogen auf Schulterhöhe halten, Finger vor der Brust verschränken, Handflächen zeigen nach außen

Langsam nach hinten beugen, dabei die Arme ausgestreckt über den Kopf nach hinten mitnehmen

1 ↻



Arme mit Ellbogen auf Schulterhöhe halten, Finger vor der Brust verschränken, Handflächen zeigen nach außen

Langsam mit geradem Rücken vorbeugen, dabei die Arme ausgestreckt über den Kopf nach vorne mitnehmen

1 ↻

YOGA- ÜBUNGEN

Auch die meisten Yoga-Formen verbinden Körper und Geist. Sie wirken sich nachweislich positiv auf die physische wie auch psychische Gesundheit aus und sind daher ein geeignetes Mittel, das eigene Wohlbefinden sanft zu steigern.

Die Kombination aus Bewegung und Bewusstsein hilft erwiesenermaßen beim Stressabbau. Dadurch bringt sie einen Erholungseffekt und gibt Raum zum Durchatmen. Regelmäßigkeit sorgt bei Praktizierenden für die Stärkung der Stütz Muskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit.

LANGZIEHEN UND STRECKEN

„Bei der Arbeit am Schreibtisch aufrecht zu sitzen klingt einfacher als es ist. Durch das Strecken gelingt es mir, meine Haltung wieder aufzurichten – und es kann ohne großen Aufwand in den Alltag eingebaut werden!“

ELKE LE DUIGOU

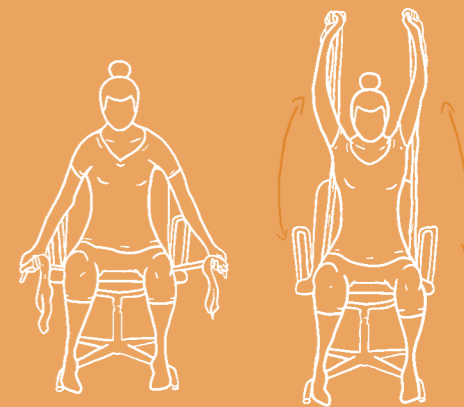


Aufrecht sitzen, Arme beim Einatmen über die Seiten nach oben führen, im Wechsel jeden Arm ein paar Male weiter nach oben ziehen und sich durchstrecken, gähnen, weiteratmen

Arme beim Ausatmen über Seiten wieder absenken

Nach Bedürfnis wiederholen

Option: Finger hinter dem Rücken verschränken oder Handgelenk bzw. Daumen greifen. Beim Einatmen die Wirbelsäule langziehen und beim Ausatmen die Schulterblätter nach hinten und unten ziehen, beim Einatmen die Brust öffnen.



Auf Theraband mittig sitzen, gut greifen

Arme beim Einatmen heben, beim Ausatmen halb absenken und dabei Schulterblätter zusammenziehen

Band bleibt gespannt, Handgelenke gestreckt

Auslockern

KATZE-KUH-FLOW

„Ich mache diese Übung zwischendurch, wenn ich lange am Schreibtisch sitze, um meinen Rücken zu mobilisieren und zu strecken. Sie hilft mir dabei, etwas Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.“

TERESA KERSCHAGL



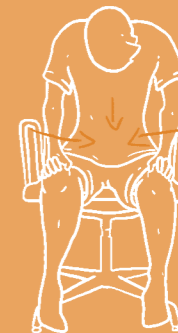
Auf vorderem Sesselrand aufrecht sitzen, Füße flach am Boden abstellen, Knie hüftbreit positionieren

Hände auf den Oberschenkeln aufstützen



Beim Einatmen Oberkörper gerade nach vorne lehnen, Brustbein ein bisschen nach vorne schieben

Schulterblätter zusammen- und nach unten ziehen



Beim Ausatmen Hände gegen Oberschenkel drücken

Ganzen Rücken runden, zum Nabel schauen und Bauch einziehen

NACKEN- LOVER

„Einem verspannten Nacken vorzubeugen ist mit dieser Übung ganz leicht. Mein Geheimtipp: dabei die Augen schließen oder aus dem Fenster in die Ferne schauen und tief durchatmen!“

PETER BARTOS



Aufrecht sitzen, Nacken langziehen und Bauch anspannen

Das Kinn einige Male parallel zum Boden vor- und zurückschieben



Kopf aufrecht halten und drehen, zuerst kurz und schnell, dann langsamer und weiter

Wirbelsäule bleibt aufrecht, Kinn parallel zum Boden



Kopf abwechselnd zu beiden Seite neigen

Hand auf den Kopf legen und vorsichtig in seitliche Nackendehnung helfen, nicht ziehen und zerrn!

Kopf drückt gegen Hand, anderen Arm etwas abspreizen, die Dehnung suchen und in dieser Position verharren

Nach einer Weile Seite wechseln



Finger hinter Kopf verschränken, Hinterkopf in Handflächen legen

Beim Einatmen Ellbogen weit auseinander-, Schulterblätter zusammen- und nach unten ziehen, Hinterkopf und Hände drücken sanft gegeneinander

Beim Ausatmen Ellbogen zueinander-, Kinn zum Brustbein führen

Auf Bauchspannung achten

WAND- GLEITEN

„Beim Wandgleiten gefällt mir, dass Entspannung und Kraft zueinanderfinden. Während der Rücken entspannt, formt die Ausgangsposition – der Wall Sit – Gesäß und Schenkel.“

VERA BAUMGARTNER

Gesamten Rücken und Hinterkopf im Stehen an eine Wand lehnen

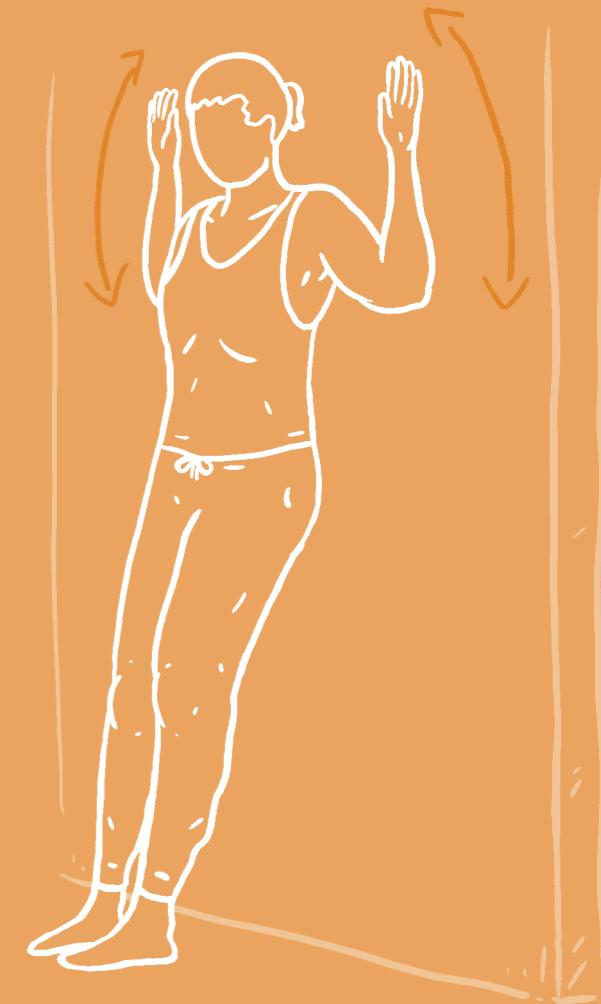
Leicht in die Knie gehen, Abstand zwischen Füßen und Wand anpassen, so gut wie möglich Kontakt zur Wand halten

Beim Einatmen Arme leicht gebeugt über den Kopf führen und Kontakt zur Wand halten

Beim Ausatmen Ellbogen bis auf Schulterhöhe absenken, Schulterblätter zusammen- und nach unten ziehen

Ein paar Male wiederholen

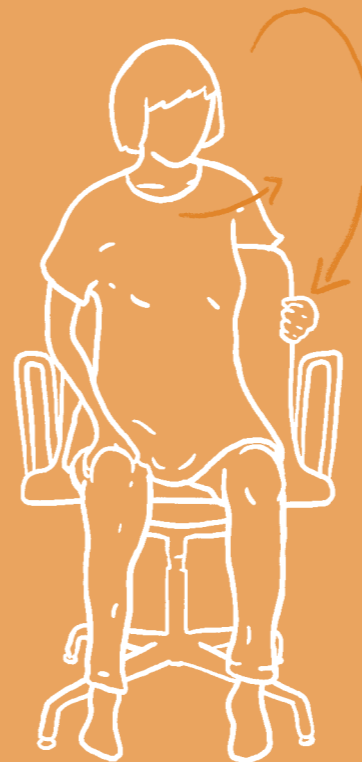
Diese Übung funktioniert sowohl ohne Wand stehend als auch sitzend. Es ist von Vorteil, sich eine Wand vorzustellen, um die Position zu finden bzw. halten zu können.



DREHSITZ MIT DER SESSELLEHNE

„Heute schon an deinen Körper gedacht? Kreativität, ein Need für Berater:innen, entsteht nur in einem ausgeglichenen Körper, der auch Entspannung erfährt. Und Spaß macht es auch, seinen Körper zu spüren!“

GÜNTER TOTH



Seitlich zur rechten Sessellehne setzen, rechtes über linkes Bein schlagen oder Beine parallel lassen

Beim Einatmen rechten Arm zur Decke strecken, Wirbelsäule langziehen und ausatmend nach rechts drehen, Arm nach hinten führen

Sessellehne oben, seitlich oder unten greifen, sanft bis zur Drehgrenze atmen

Beim Einatmen lang werden, beim Ausatmen mit den Händen weiter in die Drehung ziehen und Bauch aktivieren, Schultern tief lassen, Kinn bleibt mittig über dem Brustbein parallel zum Boden

Ein paar Atemzüge halten, dann langsam mit Ausatmung lösen, auf der anderen Seite wiederholen

ACHTUNG bei Bandscheibenvorfall oder Leistenbruch!

Der Drehsitz funktioniert überall im Sitzen, auch ohne Sessellehne. Mit ihrer Hilfe können Sie sich allerdings in die Drehung ziehen und somit die Intensität dosieren.

SEITNEIGE MIT DEM THERABAND

„Diese Übung hilft mir vor allem morgens die (noch) müden Geister zu wecken und den gesamten Oberkörper mal so richtig durchzustrecken.“

KATRIN MOITZI



Theraband in der Mitte greifen und eventuell einmal um die Hände wickeln, die Handflächen schauen zueinander, das Band mit den Daumen fixieren, Handgelenke bleiben gestreckt

Beim Einatmen Arme gebeugt möglichst weit nach oben und hinten heben, Band etwas auseinanderziehen, kann auch Hinterkopf berühren, dann Arme stärker beugen



Beim Ausatmen Bauch anspannen, Schulterblätter zusammenziehen, Oberkörper zur rechten Seite neigen, aus linker Hüfte heraus ziehen

Beim Einatmen wieder aufrichten, dann mit dem Ausatmen zur anderen Seite neigen

Abschließend auf jeder Seite halten

Die Seitneige funktioniert auch ohne Theraband. Heben Sie in diesem Fall beim Einatmen den rechten Arm, beim Ausatmen nach links neigen. Mit der linken Hand können Sie sich zusätzlich in die Seitneige ziehen. Der Rumpf bleibt zentriert und die Schultern bleiben weit von den Ohren entfernt. Seite wechseln nicht vergessen!

RUDERN MIT DEM THERABAND

„Beim Rudern braucht es den ganzen Körper. Wenn ich in Gedanken am Wolfgangsee bin und dabei an einem Sommertag über den See rudere, bekomme ich auch gleich den Kopf frei!“

KURT LASSACHER

Auf der vorderen Sitzhälfte aufrecht sitzen, Trainingsband um die Füße führen, Beine leicht angewinkelt etwas nach vorne strecken und Fersen am Boden fixieren

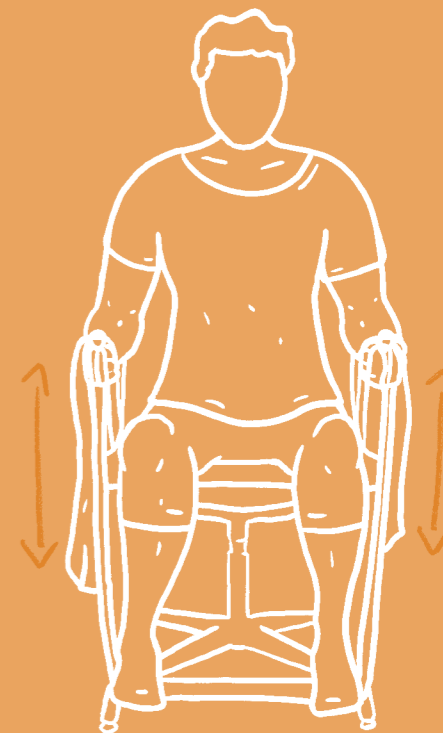
Mit den Händen die Bandenden gut halten, Handflächen schauen zueinander, Handgelenke bleiben gestreckt, Arme leicht angewinkelt nach vorne strecken, Band hat hier bereits eine leichte Spannung, sonst neu greifen

Beim Ausatmen Bauch nach innen-, Bandenden kontrolliert zu unteren Rippen, Schulterblätter zueinander-, Ellbogen dicht am Körper nach hinten ziehen

Beim Einatmen Arme langsam nach vorne führen, ohne sie ganz durchzustrecken, Band gespannt halten

Einige Male wiederholen

Variante: Wie beschrieben rudern, dabei Beine anheben und strecken. Durch das Zurücklehnen und das Anspannen des Bauchs können Sie die Intensität verstärken.



DIE WADENPUMPE

„Eine einfache Bewegung, die auch für sportlich weniger Ambitionierte wie mich geeignet ist. Für Multi-Tasker:innen: Sie bietet sich z.B. während längerer Telefonate an (außer man telefoniert im Auto).“

HUBERT KNOGLER

Im Sitzen anlehnen, ein Bein heben und vorstrecken, Zehen im Wechsel einige Male spitzen und flexen

Mit anderem Bein wiederholen

Diese einfache Übung können Sie immer in den Alltag einbauen, ganz egal wo Sie sitzen. Sie eignet sich auch hervorragend für morgens, noch im Bett liegend. Dabei das Bein ein bisschen anheben und das Blut kann noch besser zum Herzen zurückfließen.



DIE STELLUNG DES KINDES

„Diese Übung hilft mir besonders in stressigen Situationen das ‚Gedankenkarussell‘ auszuschalten und wieder zu mir selbst zu finden. Um leichter zur Ruhe zu kommen, versuche ich mich dabei auf eine bewusste Ein- und Ausatmung zu konzentrieren.“

VERENA WINTER

Im Sitzen nach vorne beugen, Arme hinten am Sessel oder vorne auf den Beinen ablegen, können auch hingelassen werden

Beine leicht grätschen und Kopf locker hängen lassen

Wichtig ist, eine Pose zum Wohlfühlen und Entspannen zu finden!

Tief und ruhig in Rückseite des Körpers atmen, beim Hochkommen den Bauch anspannen

Alternativ: Legen Sie Ihre Stirn auf Ihren auf der Tischplatte gekreuzten Armen ab. Tief atmen!



BDO Austria Holding Wirtschaftsprüfung GmbH und ihre Tochtergesellschaften („BDO Austria Gruppe“) sind Mitglieder von BDO International Limited und gehören zum internationalen BDO Netzwerk voneinander unabhängiger Mitgliedsfirmen. BDO ist der übergreifende Markenname für das BDO Netzwerk und für jede seiner Mitgliedsfirmen. Dieses Dokument wurde mit Sorgfalt und mit fachkundiger Unterstützung von Fitness- und Gesundheitstrainerin Christina Pilz und Shaolin-Großmeister Shi Yan Liang erstellt. Die enthaltenen Übungen ersetzen keinen ärztlichen Rat. Führen Sie die Übungen bei Vorbelastungen nur nach medizinischer Abklärung durch und wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen an eine:n Mediziner:in.
© BDO Austria Holding Wirtschaftsprüfung GmbH 2022. Alle Rechte vorbehalten.

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

BDO Austria Holding Wirtschaftsprüfung GmbH
Am Belvedere 4, 1100 Wien | bdo.at

PROJEKTTEAM

Projektleitung: Sabrina Liska, Tamara Wachsmann
Korrektur: Carina Fuchs, Tamara Wachsmann
Mitarbeit: Carina Fuchs, Thomas Wanker
Grafik: Sonja Fördös
Illustrationen: Matthias Molzer
Druckabwicklung: Yvonne Blankenbichler

AUTOR:INNEN

Christina Pilz
Shi Yan Liang

HERSTELLUNGSORT

Wien

DRUCK

Wograndl Druck GmbH,
Druckweg 1, 7210 Mattersburg

IN BEWEGUNG BLEIBEN



Wir kennen es alle: Im Arbeitsalltag bleibt zwischen Meetings, Telefonaten und Abstimmungen manchmal wenig Zeit für einen wohltuenden Ausgleich. Viele von uns verbringen den Großteil ihrer Arbeitsstunden vor dem Bildschirm – sitzend. Verspannte Nacken, steife Schultern und schmerzende Rücken können die Folgen zu langer Sitzzeiten sein.

Dem möchten wir nun aktiv entgegenwirken!

Unsere Mitarbeiter:innen zeigen Ihnen in diesem Booklet anhand ihrer Lieblingsübungen aus Qi Gong und Yoga, wie Sie ganz einfach zwischen oder sogar während Ihrer Termine etwas Abwechslung in Ihren Tag bringen können. Simple, aber effektive Bewegungsabläufe verringern dabei Ihre inaktive Schreibtischzeit und wirken erfrischend für Körper und Konzentration.