Schucht FITNESS

Neun Übungen für zwischendurch

# Der 5-Minuten-Plan für den Schreibtisch

| Dauer | Wo | Was du brauchst | Kleidung |
|---|---|---|---|
| **ca. 5 Minuten** | **Schreibtisch und Tür** | **nichts** | **bleibt an** |

Neun ruhige Übungen für zwischendurch. Du bleibst in deiner Kleidung und brauchst nur deinen Stuhl. Die ersten fünf machst du im Sitzen, die übrigen im Stehen. Übung 6 und 7 gehen auch im Sitzen. Am besten einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag, zum Beispiel nach einer langen Besprechung.

- Langsam bewegen
- Ruhig weiteratmen
- Im angenehmen Bereich bleiben

## Was bringt dir das?

Am Bildschirm rutschen Kopf und Schultern oft nach vorn, und der Rücken wird rund. Die Übungen arbeiten genau gegen diese Haltung:

> **Aufrichten:** Du sitzt wieder gerade. (Übung 1 und 2)

> **Schultern und Nacken lockern:** Bewegung für die Stellen, die beim Sitzen am meisten festhalten. (Übung 3 bis 5)

> **Brust öffnen:** ein Ausgleich zur nach vorn gebeugten Haltung. (Übung 6 und 8)

> **Kurz in Bewegung kommen:** Mobilisation als echte Pause für Körper und Kopf. (Übung 7 und 9)

Klein genug, um ihn jeden Tag zu machen. Genau das macht den Unterschied.

## Im Sitzen

Übung 1 bis 5 · ca. 2½ Minuten

### 1 Aufrichten und atmen

**30 Sek.**
5 Atemzüge

Rutsch nach vorn an die Stuhlkante. Die Füße stehen hüftbreit flach am Boden. Richte dich auf, als würde ein Faden deinen Hinterkopf nach oben ziehen. Atme fünfmal ruhig durch die Nase ein und langsam wieder aus.

**Achte darauf:** Die Schultern bleiben locker.

### 2 Becken kippen

**30 Sek.**
10-mal

Roll das Becken langsam nach hinten, der Rücken wird rund. Dann roll es nach vorn, der Rücken wird lang. Immer im Wechsel.

**Achte darauf:** Kleine, ruhige Bewegung. Der Oberkörper bleibt fast still.

© 2026 Schucht-Fitness · Philipp Schucht

## Im Sitzen, weiter

Übung 3 bis 5

### 3 Schultern kreisen und fallen lassen

**30 Sek.**
5 Kreise, 3-mal fallen

Kreise beide Schultern fünfmal langsam nach hinten. Dann zieh die Schultern hoch zu den Ohren, halte kurz und lass sie fallen.

**Achte darauf:** Beim Fallenlassen ausatmen.

### 4 Nacken lang machen

**30 Sek.**
8-mal

Schieb das Kinn waagerecht nach hinten, als wolltest du ein Doppelkinn machen. Halte kurz und lös die Spannung wieder.

**Achte darauf:** Der Blick bleibt geradeaus, der Kopf bleibt gerade.

### 5 Ohr zur Schulter

**40 Sek.**
20 Sek. je Seite

Neig den Kopf langsam zur rechten Schulter. Die linke Schulter sinkt dabei sanft nach unten. Halte die Stellung, dann wechsle die Seite.

**Achte darauf:** Die Schultern bleiben locker und tief.

## Im Stehen

Übung 6 bis 9 · ca. 2 Minuten · 6 und 7 auch im Sitzen

### 6 Ellbogen nach hinten

**30 Sek.**
10-mal

Stell dich hin. Die Arme sind angewinkelt, die Handflächen zeigen nach oben. Zieh die Ellbogen nach hinten und die Schulterblätter sanft zusammen. Halte kurz und lös wieder.

**Achte darauf:** Die Brust öffnet sich, der Bauch bleibt leicht fest.

**Variante im Sitzen:** Setz dich aufrecht an die Stuhlkante wie bei Übung 1. Die Arme sind angewinkelt, die Handflächen zeigen nach oben. Zieh die Ellbogen nach hinten und die Schulterblätter sanft zusammen. Halte kurz und lös wieder.

### 7 Seitneigung

**40 Sek.**
3-mal je Seite

Stell dich hüftbreit hin. Heb den rechten Arm über den Kopf und neig dich langsam nach links. Bleib zwei ruhige Atemzüge, dann zurück zur Mitte. Danach die andere Seite.

**Achte darauf:** Steh dabei gerade und neig dich nur zur Seite.

**Variante im Sitzen:** Setz dich aufrecht an die Stuhlkante, die Füße stehen fest am Boden. Heb den rechten Arm über den Kopf und neig dich langsam nach links. Die linke Hand stützt sich auf dem Oberschenkel ab. Bleib zwei ruhige Atemzüge, dann zurück zur Mitte. Danach die andere Seite. Achte darauf: Beide Seiten deines Gesäßes bleiben auf dem Stuhl.

© 2026 Schucht-Fitness · Philipp Schucht

## Im Stehen, weiter

Übung 8 und 9

### 8 Brust dehnen am Türrahmen

**40 Sek.**
20 Sek. je Seite

Leg den rechten Unterarm in Schulterhöhe an den Türrahmen oder an die Wand. Dreh den Oberkörper sanft weg, bis du vorn in der Brust eine leichte Dehnung spürst. Dann die andere Seite.

**Achte darauf:** Die Schulter bleibt unten, weg vom Ohr.

### 9 Ausschütteln

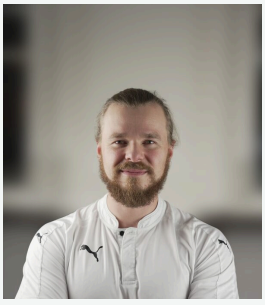
**20 Sek.**

Geh ein paar Schritte auf der Stelle. Schüttel dabei Arme und Beine locker aus. Dann geht es zurück an die Arbeit.

**Wichtig:** Der Plan ersetzt keinen Arzt. Hast du starke Schmerzen, Taubheit oder Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen, lass das zuerst ärztlich abklären. Mach nur die Übungen, die sich gut anfühlen.

**Tipp:** Trag dir zwei feste Zeiten in den Kalender ein, zum Beispiel 10:30 und 15:30 Uhr. So wird es schnell zur Gewohnheit.


## Mehr als fünf Minuten?



Ich bin Philipp Schucht, lizenzierter Rückentrainer und ausgebildeter Koch. Im Rücken-Reset trainiere ich zwölf Wochen lang einmal pro Woche live mit dir per Video. Dazwischen trainierst du zwei- bis dreimal pro Woche etwa 20 Minuten nach deinem persönlichen Plan.

Im kostenlosen Erstgespräch (30 Minuten) schauen wir, ob das zu dir passt.

**Kostenloses Erstgespräch buchen**

Scannen und Termin wählen