

# Am Arbeitsplatz etwas für die Beweglichkeit tun

**N**euere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Neben Problemen im Muskel- und Bewegungsapparat kann zu viel Sitzen zu Fettleibigkeit, Diabetes bis hin zu Depressionen führen. Viele meiner Kunden kommen mit Rückenschmerzen sowie Schulter- und Nackenproblem zu mir. 85 Prozent davon arbeiten in einer sitzenden Haltung. Fehlhaltungen im Bewegungsapparat sind die Folge. Das viele Sitzen, Bewegungsmangel und eine falsche Arbeitsplatzergonomie sind häufige Ursachen. Im Artikel „Den Büromenschen aktivieren“ (28. Juli) haben wir diese Problematik bereits behandelt.

Mit Hilfe von betrieblichem Gesundheitsmanagement sind die Arbeitgeber nun gefragt. Gemeinsam mit einem kompetenten Partner können schädliche Körperhaltungen ausfindig gemacht und korrigiert, Rücken-, Hals-/Nacken- und Schulterschmerzen eliminiert, Wirbelsäule und Rumpf korrekt ausgerichtet und stabilisiert sowie die Beweglichkeit verbessert werden.

Jedoch kann auch jeder Einzelne an seinem Arbeitsplatz etwas tun, auch im Büro können Sie sportlich aktiv sein. Es gibt einige Übungen, die Sie ganz heimlich machen können. Sie warten, bis die Kollegen sich mal eben einen Kaffee holen. Versuchen Sie es mal mit diesen drei Übungen:

**Armlehnen drücken** Setzen Sie sich im Schneidersitz in Ihren Stuhl. Ihre Füße sollten dabei auf dem Sitz aufliegen. Legen Sie die Hände auf die Armlehnen und drücken Sie sich langsam hoch. Halten Sie das für zehn bis 20 Sekunden (wenn Sie es richtig machen, spüren Sie Ihre

## Übungen im Büro



### Der Käfer-Crunch

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und lassen Sie Ihren Rücken durchgestreckt. Versuchen Sie, das linke Knie hochzuheben in Richtung des gegenüberliegenden Ellenbogens. Anschließend das Ganze mit dem rechten Knie und dem linken Ellenbogen wiederholen.

### Das Pendel

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach unten, bis Sie mit den Händen den Boden berühren können. Dann pendeln Sie zurück, bis Ihr Rücken die Stuhllehne erreicht. Zehnmal wiederholen.



Arme und Ihren Bauch). Wiederholen nach individuellem Fitness-Level.

**Bein-Power** Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und strecken Sie ein Bein aus. Halten Sie das für fünf Sekunden. Dann heben Sie es wieder an und diesmal so hoch, wie Sie es schaffen. Wieder für fünf Sekunden halten. Wiederholen nach individuellem Fitness-Level.

**Büro Push-ups** Stellen Sie sich eine Körperlänge weit von Ihrem

### Die Waage

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf. Beugen Sie Ihre Beine leicht. Heben Sie nun ein Bein durchgestreckt um etwa 45 Grad nach hinten hoch. Bleiben Sie so für 15 Sekunden. Anschließend wechseln Sie das Bein.



### Die Kniebeuge

Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl und rücken Sie bis zur Kante vor. Stehen Sie ohne Zuhilfenahme Ihrer Arme auf. Die Knie bleiben gebeugt. Gehen Sie wieder runter, doch setzen Sie sich nicht. Sobald Sie den Stuhl leicht berühren, gehen Sie wieder hoch. Zehnmal wiederholen.



GRAFIK: RADOWSKI

Schreibtisch entfernt hin. Die Füße sind geschlossen. Stützen Sie sich mit Ihren Händen an der Schreib-

tischkante ab. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Senken Sie jetzt Ihren Körper bis zur Tischplatte und drücken Sie sich wieder nach oben. Wiederholen nach individuellem Fitness-Level.

Achten Sie darauf, dass Ihre „Geräte“ stabil genug sind. Natürlich kann man diese Übungen auch mit den Kollegen zusammen machen. Viel Spaß dabei.

**DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGS- UND INHABERIN VON HEALTH FIT IN WERMELSKIRCHEN.**



MARION LÖWER