



Top 10 – Bewegung am Arbeitsplatz

Ausgangslage

Durchschnittlich ein Drittel unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz und deshalb ist es wichtig, dass dieser den Anforderungen einer modernen Arbeitswelt entspricht. Fehl- und Mangelbelastungen führen zu diversen Schmerzen und Beschwerden, vor allem im Bereich des Oberkörpers und der Beine. Darum sollten wir vermehrt darauf achten, dass wir uns auch am Arbeitsplatz fit halten. Es gibt viele medizinische Fakten, welche belegen, dass Bewegung und Sport richtig angewandt sehr nützlich sein können. Die Top 10 - Übungen werden dir helfen, Verspannungen zu lösen und die wichtigsten Muskeln zu kräftigen.

Auch bei diesen „einfachen“ Übungen muss vorher locker aufgewärmt werden. So wird die Muskulatur ordentlich durchblutet, die Verletzungen bleiben aus und der Spaß am Bürofitnesstraining bleibt erhalten.





1. Strecken und Dehnen



Stelle dich auf die Zehenspitzen und greife immer höher nach oben. Halte die Spannung bis in die Fingerspitzen; mache dich so lang wie möglich und gähne ausgiebig. 20 bis 30 Sekunden. Dann strecke und dehne dich in alle Himmelsrichtungen. Entlastet den Rücken und macht schnell wieder wach.

2. Lockern – Arme und Schultern kreisen



Arme strecken: Finger strecken und zurücknehmen; Arme kreisen, vorwärts und rückwärts; Schultern kreisen – vorwärts und rückwärts; Den Kopf und die Wirbelsäule lang ziehen, den Nacken entspannen und die Schultern bewusst nach außen-unten lösen. Schultern aus den Gelenken nach hinten kreisen, den Kopf etwas in den Nacken legen und mit den Augen nach oben schauen. Jetzt ordentlich gähnen. Entspannt den Schultergürtel, verbessert Haltung und Motorik. Die Übung löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.



3. Handpresse



Drücke deine Handflächen vor der Brust zusammen, so dass die Arme richtig zittern. Atme ganz normal weiter. Die Schultern dabei nicht hochziehen. Den Druck 30 Sekunden halten, lösen und die Übung noch zweimal wiederholen. Verhake jetzt die Finger vor der Brust und über einen Zug beider Hände nach aussen aus. Den Druck nach 30 Sekunden lösen und die Übung noch zweimal wiederholen. Die Übung kräftigt Schulter, Brust- und Armmuskulatur.

4. Scheinsitzen



Stelle dich vor deinem Sessel. Hüftbreite Stellung einnehmen. Blicken nach vorne. Bewege nun das Gesäß in Richtung Sitzfläche, aber nicht vollständig hinsetzen. Spannung in den Beinen halten. Dabei ausatmen. Nach einigen Sekunden wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Beine jedoch nicht gänzlich durchstrecken. Während des Aufstehens einatmen. 10 bis 15 Wiederholungen. Die Übung kräftigt den Rücken-, Bein- und Hüftstrecker sowie den Po.



5. Stützen



Setze dich auf deinen Sessel. Stütze dich für 5 bis 10 Sekunden vom Sessel (oder von den Armlehnen) ab und setz dich wieder. 10 bis 15 Wiederholungen.

6. Beinschaukel

Du stellst dich auf ein Bein. Das andere Bein hebst; mit den Händen unter dem gehobenen Bein zusammenklatschen. Das gehobene Bein wird rückgeführt und die Hände hinter dem Standbein zusammengeklatscht. (Schaukel). 10 bis 15 Wiederholungen. Danach erfolgt der Wechsel des Standbeins.





7. Liegestützen

Du befindest dich in der Liegestützposition vor der Schreibtischplatte oder vor der Wand. Senke im Stützverhalten deinen gesamten Körper so tief wie du kannst und strecke dann wieder die Arme vollständig. 10 bis 15 Wiederholungen.



8. Rumpf und Bauch

Du stehst aufrecht, im freien Raum. Abwechselnd berührst Du mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie, anschliessend gegengleich. 10 bis 15 Wiederholungen.





9. Dehnung Beine

Stelle dich in bequemer Haltung in den freien Raum. Überkreuze die Beine links vor rechts. Hände hinter dem Rücken. Führe den gestreckten Oberkörper nach vorne, bis eine Spannung im hinteren Oberschenkelmuskel spürbar ist. 20 bis 30 Sekunden halten. Den Widerstand am Schluss verstärken. Anschliessend Seitenwechsel.



Stelle dich vor eine Wand oder einen Schreibtisch und stütze dich mit einer Hand ab. Mit der anderen Hand erfasst du deinen Unterschenkel am Fussgelenk hinter dem Körper. Ziehe deinen Oberschenkel in einem Zeitrahmen von 20 bis 30 Sekunden mit steigendem Widerstand nach hinten-oben. Anschliessend Seitenwechsel.



10. Dehnung Nacken-, Schulter- und Brustbereich



Du stehst aufrecht. Blick nach vorne. Neige den Kopf nach rechts, wobei der Blick weiterhin nach vorne gerichtet ist. Gleichzeitig schiebst du die Handfläche des anderen Arms seitwärts Richtung Knie. Nach 20 bis 30 Sekunden gehst du wieder in die Ausgangsposition. Nun erfolgt der Seitenwechsel.



Du stellst dich vor eine Wandecke. Den gestreckten Arm dehnt du entlang der Wand. Den Widerstand gegen Schluss verstärken. 20 bis 30 Sekunden. Anschliessend Seitenwechsel.

tb/11.11.11