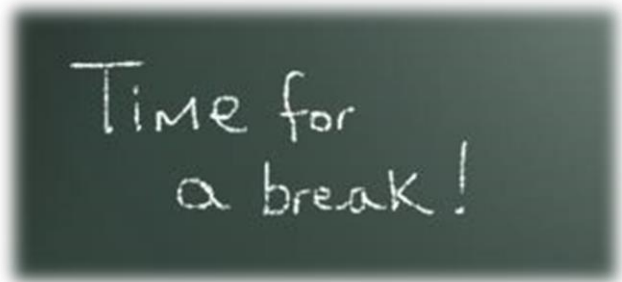




12. Dezember 2017

Aktive Büropause Kleine Büro-Gymnastik für zwischendurch



Sportlich mit Schlips und Kostüm

Keine Angst, Sie benötigen für eine aktive Büropause keine Trainingsklamotten und keine aufwendigen Sportgeräte. Diese Übungsauswahl kann mühelos sowohl mit Schlips und Kragen als auch mit Rock und High-Heels ausgeführt werden.

Öfter mal aufstehen

Das Aufstehen wird unterschätzt: Wenn Sie sich von einer sitzenden in eine stehende Tätigkeit begeben, läuft damit eine komplexe Muskelreaktion ab, die Ihren ganzen Körper belebt und erfrischt. Versuchen Sie deshalb, eingeschliffene Bewegungsmuster zu verändern und regelmäßige Stehphasen fest in Ihren Arbeitstag einzuplanen.

Überlegen Sie einmal, wie Sie Ihren Arbeitsalltag dynamischer gestalten und was Sie alles im Stehen erledigen könnten:

- Telefonieren Sie immer mal wieder im Stehen - der Klingelton erinnert Sie sogar daran
- Führen Sie kurze Besprechungen am Stehtisch aus
- Entfernen Sie häufig benutzte Ordner aus Ihrem Greifraumbereich
- Lesen Sie die Post im Stehen

Aktiv Pausen einlegen

Dass regelmäßige Pausen wichtig für einen produktiven Arbeitstag sind, hat sich ja schon herumgesprochen. Doch in der Pause sollten Sie nicht nur "aufhören zu arbeiten", sondern bewusst etwas ganz anderes tun als während Ihrer Arbeit. Also körperliche Bewegung statt geistiger Arbeit, Ruhe statt Kommunikation, Entspannung statt Konzentration, Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt statt Planung und Organisation.

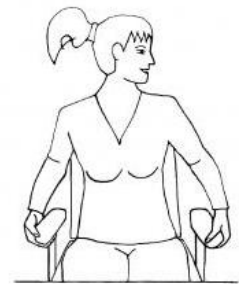
Übungen

Allgemeine Ratschläge hierzu:

- Führen Sie die Bewegungen ruhig und gleichmäßig, niemals ruckartig aus
- Beachten Sie das Warnsignal Schmerz
- Vermeiden Sie einseitige Übungsfolgen
- Atmen Sie gleichmäßig weiter
- Wippen Sie bei den Dehnübungen nicht nach
- Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung und lassen Sie sich von nichts und niemandem ablenken

Der Kopfdreher

Setzen Sie sich dazu aufrecht hin. Schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne, oben und strecken Sie Ihren Nacken lang zur Decke. Mit den Händen ziehen Sie die Armlehnen oder die Sitzfläche hoch. Einatmen - Ausatmen und den Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Einatmen zur Mitte, Ausatmen und den Kopf zur linken Schulter drehen. Übung dreimal zur jeden Seite ausführen.



Der Ellenbogenstemmer

Drücken Sie dazu mit beiden Ellbogen gegen die Rückenlehne und schieben dabei den Oberkörper nach vorne oben. Ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren und strecken Sie den Nacken lang zur Decke. Fünfmal wiederholen.

Der Himmelspfeiler

Strecken Sie dabei die gefalteten und nach außen umgestülpten Hände nach oben über den Kopf. Strecken Sie sich mit der Einatmung weit zur Decke raus und senken Sie die Arme wieder mit der Ausatmung. Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal.





Die aufrechte Verneigung

Rutschen Sie vor auf die Stuhlkante und strecken Sie ein Bein nach vorne aus. Dabei die Sitzfläche mit beiden Händen imaginär hochziehen und sich dann mit gestrecktem Oberkörper leicht nach vorne neigen. 10 - 20 Sekunden in dieser Stellung verharren und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Die Hängematte

Wenn gar nichts mehr geht, gönnen Sie sich diese Übung: Verschränken Sie die Hände am Hinterkopf und begeben sich mit dynamisch eingestellter Rückenlehne in die hintere Sitzhaltung. Dabei sollte wirklich Ihr gesamter Rücken durch die Rückenlehne abgestützt werden. Legen Sie einen Fuß aufs Gegenbein und lassen Sie den Oberschenkel locker nach außen fallen. Bleiben Sie zwei Minuten in dieser Haltung und massieren Sie mit kreisenden Daumenbewegungen Ihren Nackenbereich.



Fazit

Bereits mit ein- bis zweiminütigen Unterbrechungen Ihrer Tätigkeit werden Sie wieder fit und überstehen mühelos die nächste Stunde. Gemäß des Sprichworts "Steter Tropfen höhlt den Stein" erreichen Sie mit **kurzen, aber regelmäßigen Aktiv-Pausen** die besten Erfolge für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Spüren Sie, wie Sie Ihren Körper und sich selbst damit verwöhnen: Die Muskeln werden gelockert, die Gelenke fühlen sich freier an und durch die vermehrte Versorgung von Herz, Lunge und Gehirn mit Sauerstoff verbessert sich automatisch Ihre Denk- und Konzentrationsfähigkeit - die Arbeit geht Ihnen danach besser von der Hand.

Probieren Sie's gleich aus!

