

Fit trotz Sitz-Job

Bürospport: 11 ultimative Moves für die Gesundheit

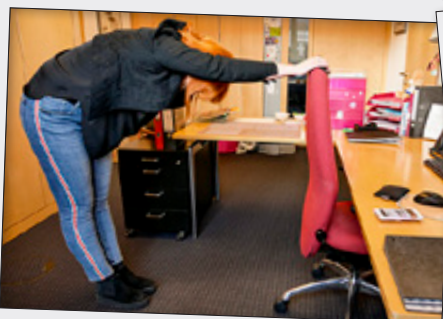
Ist klar: Wer einen Bürojob hat, bewegt sich eher wenig und verbringt die meiste Zeit sitzend am Schreibtisch. Der Bewegungsmangel und die permanente einseitige Belastung des Bewegungsapparats können durchaus schwerwiegende Folgen fürs Wohlbefinden und die Gesundheit haben – nicht selten entwickelt man Fehlhaltungen, Skelett- und Muskelerkrankungen. Doch es gibt Abhilfe: Bewegung! Welche Moves auch fürs Büro taugen, zeigen dbb jugend Chefin Karoline Herrmann und Marcel Oehm, Vorsitzender der dbb jugend berlin, in einer exklusiven Vorturn-Stunde für t@cker.



4 Handarbeit mal anders. Weil Eure Hände und Unterarme bei der Büro- und Schreibtischarbeit mit Tastatur und Maus sehr einseitig belastet werden, brauchen sie zwischendurch Entlastung: Stellt Euch gerade hin oder setzt Euch gerade auf, streckt einen Arm mit der Handfläche nach vorne aus. Greift jetzt die Finger mit der anderen Hand und zieht sie zum Körper. Sobald die Finger zum Körper gezogen werden, spürt Ihr eine Dehnung in Fingern, Handgelenk und Unterarm. Das darf ruhig ein bisschen ziehen, weil hier alle Sehnen von den Fingerspitzen bis hinauf in den Unterarm gedehnt werden. Spannung für eine Minute halten, dann Seiten wechseln. Pro Seite solltet Ihr die Übung 3 Mal machen.



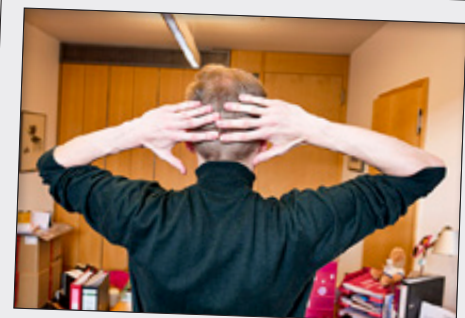
1 Für die seitliche Dehnung des Nackens am besten hinstellen. Jetzt den Kopf zur Seite Richtung Schulter neigen, bis eine Dehnung in der Nackenseite zu spüren ist. Zur Verstärkung der Dehnung könnt Ihr den Kopf noch mit der Hand greifen und sanft zur jeweiligen Seite ziehen. Die Dehnung für 15 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



2 Dehnt die Beine, mobilisiert den Rücken: Stellt Euch hinter einen Stuhl mit hoher Lehne. Dann nach vorne beugen, Handflächen auf der Lehne ablegen, Beine durchstrecken. Rücken gerade, nicht ins Hohlkreuz fallen! Position halten, bis Ihr die Dehnung in den hinteren Beinen spürt. 3 Wiederholungen.



3 Macht Euch mal locker! Schultern kreisen ist die ideale Bürogymnastik für zwischendurch. Setzt Euch ganz vorne auf den Stuhl. Rücken strecken und Schultern im Uhrzeigersinn kreisen lassen. Nach 20 Sekunden wechseln und gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Nach 20 weiteren Sekunden noch mal gegengleich: Die rechte Schulter im Uhrzeigersinn und die linke gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholt das Ganze 3 Mal.



5 Diese Übung ist ein Muss für alle, die dazu neigen mit krummen Rücken zu sitzen. Schulterbreit hinstellen, Handflächen an den Hinterkopf. Jetzt Schultern und Ellenbogen fest nach hinten drücken und für 15 Sekunden halten. Lockerlassen, Arme ausschütteln. 5 Mal das Ganze, und gerne auch häufiger am Tag.



6 Das gibt Muckis und lässt die Power trotz Büroarbeit nicht verkümmern. Mit dieser Übung trainiert Ihr Nacken, Schultern und Arme und tut damit gleichzeitig was gegen Verspannungen und Fehlhaltungen. Schnappt Euch zwei Bücher, Wasserflaschen oder Ordner. Sie sollten gleich schwer sein. Jede Hand nimmt eins der Gewichte. Der Rücken ist gerade. Nun beginnt Ihr, den Kopf abwechselnd und so weit wie möglich nach links und nach rechts zu strecken. Kopf auf jeder Seite 5 Sekunden in der Streckung halten, pro Seite 10 Wiederholungen. Die Arme mit den Gewichten bleiben die ganze Zeit oben!



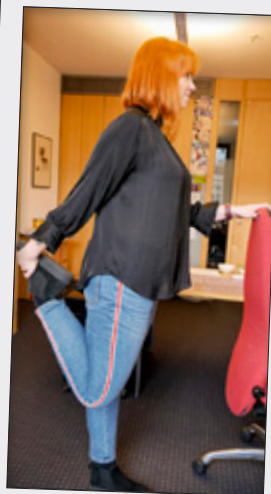
7 Yeah, jetzt wird gepumpt! Stützt Euch mit den Armen rückwärts an Eurem Schreibtisch oder der Sitzfläche eines fest stehenden Stuhls ab, die Beine bilden rechten Winkel. Jetzt beugt Ihr die Arme und geht mit dem Po runter Richtung Boden. Dann drückt Ihr Euch wieder hoch. Wiederholt, so oft Ihr könnt. Diese Übung trainiert Bizeps, Trizeps (gegen „Winkearme“) und die Oberschenkel und macht Euch richtig fit!



8 Jetzt lassen wir ausnahmsweise mal den Kopf hängen – gegen verspannte Schultern. Ganz weit hinten auf einen Stuhl setzen, die Füße stehen möglichst einen rechten Winkel. Jetzt beugt Ihr den Oberkörper Richtung Oberschenkel und streckt dabei die Arme so weit nach oben wie möglich. Der Rücken ist gerade. Spannung für 10 Sekunden halten, dann wieder langsam zurück in die Ausgangsposition und 5 Mal wiederholen.



9 Dehnen kann man gar nicht oft genug – jetzt sind die Schultern an der Reihe: Einen Arm gerade austrecken. Die andere Hand greift den Oberarm und ziehen ihn über den Körper zur Seite. Wichtig: Dabei die Schulter aktiv nach unten drücken. Die Spannung 15 Sekunden halten und Übung auf der anderen Seite wiederholen. Pro Seite 5 Mal.



10 Und wir dehnen weiter: Jetzt die vordere Oberschenkelmuskulatur. Gerade hinstellen und den Fuß so weit wie möglich Richtung Po ziehen. Fuß mit der Hand der gleichen Seite greifen und die Dehnung durch aktives Heranziehen weiter Richtung Po verstärken so weit es geht. Dann ruhig halten. Achtung: Nicht wippen, das angewinkelte Bein nicht schräg nach außen halten – damit macht Ihr Euch die Bänder im Knie kaputt! Dehnung für 15 Sekunden halten, dann das Bein loslassen und langsam wieder absetzen. Von vorne das Ganze auf der anderen Seite. Pro Seite 2 bis 3 Wiederholungen.



11 Endspurt: Diese Übung für Beine und Rücken könnt Ihr direkt im Sitzen machen: Winkelt ein Bein an und hebt es so hoch wie möglich an. Beide Hände unterstützen das Beinheben, faltet sie dazu auf Kniehöhe und lasst sie das Bein noch weiter hochziehen. Am höchsten Punkt 20 Sekunden halten, dann das Bein langsam wieder absetzen. Der Rücken ist die ganze Zeit gerade durchgestreckt (also Bauchmuskeln anspannen!). Jetzt ist das andere Bein an der Reihe. Pro Seite 3 Durchgänge.