

Jeder Schritt zählt: Fünf Übungen für Vielsitzer

Wenige Minuten reichen: Bewegung gegen den Büro-Stillstand

Menschen, die länger als sechs Stunden täglich sitzen, haben ein deutlich höheres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder Rückenleiden. Die mangelnde Bewegung macht anfällig für alle Formen von Zivilisationskrankheiten. Darauf machen Arbeitsmediziner aufmerksam.

Der Ablauf eines Tages im Büro ist für die meisten gleich: „Wir sitzen beim Frühstück, weiter geht's zur Arbeit in Auto, Bus oder Bahn. Im Job verbringen wir acht Stunden meist sitzenderweise. Und abends geht das Ganze retour mit verlängertem Sitzen auf dem Sofa vor dem nächsten Bildschirm. Wir sitzen uns krank“, sagt Matthias **Welkens**, Leiter der Ergonomie- und Arbeitssicherheit bei der Unternehmensberatung IBG.

Schon kleine Wege bringen viel

Bewegung soll Freude bereiten. Wenn man sechs Stunden sitzt und dabei alle 20 Minuten aufsteht, ist das besser, als vier Stunden permanent auf dem Sessel zu verharren. „Jede Bewegung und jeder Haltungswechsel sind wichtig“, sagt Welkens. „Auch während der Arbeit lassen sich starre Sitzzeiten reduzieren.“ Möglichkeiten



Wer sich zwischendurch immer wieder einmal bewegt, verringert das Risiko für Rückenschmerzen und eine Reihe von Zivilisationskrankheiten. (colourbox)

gebe es genug: „Stehen Sie zum Telefonieren auf und spazieren Sie durch den Raum. Schon die Veränderung der Sitzposition bewirkt Positives in Ihrem Stützapparat. Stehen Sie auf und besorgen Sie sich zwischendurch ein Glas Wasser oder holen Sie sich einen Tee. Statt in sitzenden Meetings kann Ideenschmieden an der frischen

Luft im ‚Plaudertempo‘ stattfinden.“ Bewegung hätte immer positive Auswirkungen auf uns – und schon wenige Minuten würden reichen, um sich besser zu fühlen. „Nehmen Sie sich dreimal täglich fünf Minuten Zeit für sich“, sagt Welkens, der fünf leichte Bewegungsübungen für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz parat hat.

Nackenkraftigen

Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade und erzeugen Sie zwischen Ihrer Hand und dem Kopf einen Druck für etwa zehn Sekunden – links, rechts, vorne und hinten. Es findet keine Bewegung statt!

Schulterrollen und -kreisen

Kreisen Sie mit Ihren Schultern: 10-mal nach vorne, 10-mal nach hinten, 10-mal gegengleich nach vorne, 10-mal gegengleich nach hinten. ■ Lassen Sie die Schultern hängen und ziehen Sie beide weit nach oben – fünf Wiederholungen. ■ Versuchen Sie das volle Bewegungsausmaß auszunutzen.

Nackenkraftigen dehnen



Foto: colourbox

Stehen Sie aufrecht – neigen Sie den Kopf zur Seite, bis Sie eine Dehnung spüren, drücken Sie dann mit der gegenüberliegenden Handfläche nach unten und halten die Spannung für 20 Sekunden. Kopf nicht nach vorn neigen!

Das Becken mobilisieren

Die Grundstellung ist hier: aufrecht sitzend auf der vorderen Hälfte des Sessels. Aber Achtung: Der Oberkörper bleibt bei allen Übungen möglichst ruhig. Anschließend werden folgende Bewegungen ausgeführt:

- Becken nach vorne und hinten rollen
- Becken kippen: Pobacke links anheben – Wechsel – Pobacke rechts anheben
- Becken kreisen
- Ein Knie abwechselnd nach vorne schieben



Auch im Sitzen lassen sich Übungen einbauen. Foto: colourbox

Muskulatur kräftigen

Neigen Sie den Kopf auf die Seite und rollen Sie ihn langsam auf die andere Seite und wieder vorne zurück – das Kinn zeigt immer Richtung Brustbein. Drehen Sie den Kopf zur Seite und nicken Sie fünfmal, dann Seitenwechsel. Geradeaus schauen, den Kopf nach hinten ziehen und wieder weit nach vorne. Gerade Kopfhaltung: Bewegen Sie die Nasenspitze entlang eines kleinen liegenden Achters, Richtungswechsel.