

## Tipps für Bewegungsphasen im Büro

Wer im Büro arbeitet, verbringt etwa 80 Prozent der Arbeitszeit im Sitzen. Die typisch starre Bildschirm-Haltung führt nicht selten dazu, dass bald Nacken und Hals steif werden und der Rücken schmerzt. Dagegen hilft nur eins: Bewegung. Hier sind zehn Tipps, wie Sie Ihren Betrieb ohne großen Aufwand als „Fitnessstudio“ nutzen können:

Verzichten Sie auf den Aufzug und nehmen Sie stattdessen die Treppe.

Holen Sie sich Dinge selbst, statt sie sich mitbringen zu lassen.

Wenn Sie Ihren Kollegen und Kolleginnen etwas mitteilen wollen, schauen Sie in deren Büro vorbei, statt eine E-Mail zu schicken oder anzurufen.

Richten Sie es so ein, dass Sie zum Kopieren, Ausdrucken und ähnlichen Tätigkeiten Ihr Büro nach Möglichkeit verlassen müssen.

Nehmen Sie sich nach dem Mittagessen ein paar Minuten Zeit für einen Verdauungsspaziergang. Legen Sie ruhig einen Schritt zu, dann verbrennen Sie noch ein paar Kalorien mehr, regen gleichzeitig Ihren Kreislauf an und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Stehen Sie zum Telefonieren auch einmal auf und wippen dabei mit den Füßen. Ihre Beine werden dadurch besser durchblutet.

Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft, den Kopf frei zu machen.

Gönnen Sie sich regelmäßige Dehnungs- und Streckübungen.

Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit: Fahren Sie mit dem Rad oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen den Rest der Strecke.

Kleine Übungen am Schreibtisch, z.B. Finger dehnen und Schultern rollen, lockern Ihre Muskulatur während einer längeren Arbeitsphase am Computer spürbar.

Durchblutungssteigerung und leichte Kräftigung der Hände: Ballen Sie Ihre Hände zur Fäusten und spreizen Sie danach die Finger soweit wie es möglich ist auseinander. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals hintereinander bis Sie eine leichte Wärme im Unterarm und in der Hand verspüren.

Lockerung und Dehnung der Hände: Strecken Sie die Arme vor dem Körper aus und heben Sie nur die Hände nach oben, die Fingerspitzen zeigen zur Decke, danach senken Sie Ihre Hände nach unten, so dass die Fingerspitzen zum Boden zeigen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals hintereinander.

Mobilisation der Finger und des Handgelenks: Lassen Sie die Arme locker am Körper hängen und kreisen Ihre Hände nach außen und nach innen mehrmals hintereinander. Sollten Sie dabei den ganzen Arm mitbewegen, so nehmen Sie einen Unterarm fest in die Hand und versuchen nochmals nur das Handgelenk zu kreisen! Danach natürlich den Arm wechseln. Anschließend lassen Sie ihre Finger „Luftklavier“ spielen und zwar alle Finger – auch den Daumen!