

Bewegung im Büro

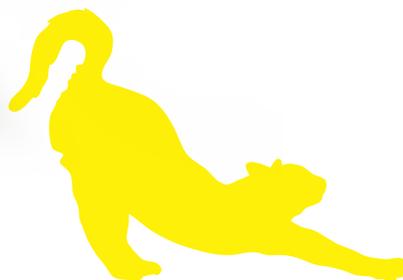
TEXT: SARAH KETTLER
EXPERTIN: YVONNE KELLER
FOTOS: JOTS MEDIA
ILLUSTRATIONEN: ANNE SEEGER



1

Recken und Strecken

Rückenexpertin Keller rät, es wie Hund und Katz zu tun und sich regelmässig zu recken und zu strecken. Dazu am besten die Arme in die Luft halten und bis in die Fingerspitzen anspannen. Dann abwechselnd den einen und den anderen Arm Richtung Bürodecke lang ziehen.



Beobachter



2

Längsspannung

Stellen Sie sich einen Faden vor, der am Hinterkopf befestigt ist und diesen Richtung Bürodecke zieht. Gleichzeitig geht das Kinn nach unten, bis ein Doppelkinn entsteht. Der Nacken sollte während einiger Atemzüge in dieser Position verharren, um so eine aufrechte Haltung zu fördern. Auch die Wirbelsäule wird dadurch aus ihrer Fehlposition befreit.



Beckenrollen im Sitzen

Während man auf dem Bürostuhl sitzt, kann man auf den Sitzbeinhöckern hin und her rollen. Beim Rollen nach hinten wird die Lendenwirbelsäule lang. Wenn man nach vorn rollt, wird der untere Rücken kurz. Durch die Bewegung in den Wirbelgelenken aktiviert man die Bandscheiben sowie die Bauch- und Rückenmuskeln.



Beckenrollen im Stehen

Auf beiden Beinen stehen und dabei locker in die Knie gehen. Für die eigentliche Übung das Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, damit der untere Rücken lang wird. Dann wieder locker lassen. Der Brustkorb sollte dabei möglichst ruhig bleiben.



Richtiges Bücken

Beim korrekten Bücken bleibt die Wirbelsäule lang gezogen – und zwar vom Steissbein bis zum Hinterkopf. Die Bewegung kommt einzig aus der Hüfte und dem Kniegelenk heraus. Wer richtiges Bücken immer wieder aktiv trainiert, wird es auch im Affekt korrekt und somit rückschonender machen, erklärt Yvonne Keller. Der Bewegungsablauf kräftigt ausserdem die Oberschenkel und das Gesäss.



Sich richtig setzen

Auch wenn Bürostühle gut gefedert sind, sollte man sich keinesfalls wie ein Kartoffelsack hinfallen lassen, warnt Keller. Stattdessen rät sie, sich sanft und bewusst hinzusetzen, um so Schläge in den Rücken zu vermeiden. Mit diesem Bewegungsablauf werden zusätzlich die Oberschenkel trainiert.



Beobachter



Die Oberkörperrolle

Im Stehen etwas in die Knie gehen. Sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen und sich vom Kopf her einrollen. Sich dann von unten her Wirbel um Wirbel aufrollen, bis man wieder aufrecht steht. Die Übung kann man auch im Sitzen ausführen.

8



9

10

Auf beiden Beinen stehen

Viele haben die Angewohnheit, das Gewicht auf ein Bein zu verlagern, was die Körperhaltung in Schiefelage bringt. Das sollte immer wieder korrigiert werden. Hinzu kommt, dass meist dasselbe Bein belastet wird, die Tasche auf derselben Schulter liegt, das Kind auf der gleichen Seite getragen wird. Besser ist es, das Gewicht auf beide Seiten zu verteilen oder zumindest regelmässig abzuwechseln.

Dynamisches Stehen

Auf beiden Füßen stehen und allmählich das Gewicht nach vorn verlagern, bis man beinahe umfällt. Danach das Gewicht auf die Fersen verlagern. So wird die Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert. Abschliessend kann die gleiche Übung nach links und rechts gemacht werden – bis man den Körper am Schluss dynamisch kreisen lässt, um den Rumpf zu trainieren.

Balance im Stehen

Eine gute Balance ist die beste Vorbeugung gegen Stürze. Stehen Sie auf beiden Beinen, ziehen Sie sich in die Länge, heben Sie dann ein Bein vom Boden und bleiben Sie so während einiger Atemzüge stehen. Wenn Ihnen dies leichtfällt, können Sie das angehobene Bein kreisen lassen und bewegen. Fällt Ihnen die Position schwer, können Sie sie mit der grossen Zehe den Boden berühren.

Beobachter