



Die beliebte Ausrede „keine Zeit für Sport“ hört man oft von Workaholics und Bewegungsmuffeln. Neben dem Job bleibt wenig Raum für Freizeit, schon garnicht für Bewegung oder sportliche Aktivitäten, weil man sich nach einem anstrengenden Bürotag einfach zu ausgebrannt fühlt, um anschließend noch Sport zu treiben. Je näher der Feierabend rückt, desto mehr sinkt die Motivation.

Dabei ist es aber gerade der sportliche Ausgleich, der über Rückenprobleme, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen und viele andere typische Begleiterscheinungen der Büroarbeit hinweg hilft oder diese garnicht erst entstehen lässt. Im Folgenden haben wir einige nützliche Tipps zusammengetragen.

## Das Büro als Fitnessstudio

Peppen Sie Ihre Arbeitszeit mit kurzen „Mini-Workouts“ auf. Diese lassen sich leicht in den Büroalltag integrieren. Längere Telefonate oder Kaffeepausen kann man ebenso nutzen, wie die Mittagspause. Schon nach wenigen Minuten haben Sie den Kopf frei, fühlen sich frischer und tun viel für Ihre Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden, ohne dass es die Kollegen mitbekommen.

Leicht umzusetzende Übungseinheiten vertreiben Kopfschmerzen, entspannen vom Computerbildschirm gestresste Augen, beugen einem „Mausarm“ vor, formen den Körper und verhindern das gefürchtete Nachmittagstief. Wer sein Büro geschickt in einen Trainingsparcours verwandelt, arbeitet daher nicht nur effektiver, er erledigt sein Sportprogramm quasi nebenbei und ist nach acht Stunden Arbeit noch fit genug, dem Rufen des heimischen Sofas zu widerstehen und den Feierabend mit schöneren und sinnvollen Dingen zu füllen.

## Kleine aber effektive Übungen für zwischendurch

### 1. Beinstrecker

Aufrecht sitzen. Heben Sie nun einen Fuß an und strecken Sie das Bein nach vorne aus, bis Knie und Zehen eine Linie bilden. Senken Sie das Bein wieder, ohne den Boden zu berühren. 12 x wiederholen, dann das Bein wechseln.

### 2. Selbstumarmung

Überkreuzen Sie die Arme vor der Brust und versuchen Sie, so weit wie möglich nach hinten zu greifen. Zehn Sekunden halten. Danach Arme lockern und die Übung wiederholen, indem Sie den anderen Arm nach oben nehmen.

### 3. Abtauchen

Bis hinten an die Stuhllehne rutschen. Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen. Oberkörper nach vorn beugen, bis er auf den Beinen aufliegt. Kopf und Arme hängen lassen. Eine Minute ein- und ausatmen. Langsam wieder hochkommen.

### 4. Klassiker Kniebeuge

Aufrecht stehen, zum Beispiel beim Telefonieren. Beine weit grätschen, die Füße zeigen nach außen. Bauch und Po anspannen, Schultern tief halten und so weit wie möglich in die Knie gehen. Position kurz halten. 15 x wiederholen.

### 5. Waden heben

Stellen Sie sich mit den Fußballen auf eine Kante (eine Treppenstufe, ein dickes Buch, etc.) so dass die Fersen in der Luft schweben. Nun drücken Sie sich aus den Fußgelenken nach oben. Spannung halten, Fersen wieder bis kurz unterhalb der Kante senken. 15 x wiederholen.





**6. Augen-Gymnastik**

Zeigefinger zwischen Nasenwurzel und innere Augenwinkel legen. 5 x leicht und ohne Druck nach innen, dann nach außen kreisen lassen. Wechseln Sie dann zu den äußeren Augenwinkeln. Je 5 x kleine Kreise nach innen und außen beschreiben.

**7. Akupressur**

Die Zeigefinger neben die Nasenflügel legen und die Stelle in kleinen Kreisen mit wenig Druck eine Minute massieren. Alternative: Daumen an den unteren Hinterkopf legen und die beiden Vertiefungen eine Minute sanft massieren.

**8. Kopfnicken**

Mit gesenkten Schultern aufrecht sitzen. Drücken Sie den Handballen gegen die Stirn und senken Sie den Kopf nach vorn, bis das Kinn Richtung Brust zeigt. Kurz halten. Kopf wieder anheben. 10 x wiederholen.

**Was Bürohengste brauchen**

Wer über dieses tägliche Miniaturtraining hinaus mehr für sein Wohlbefinden tun möchte, sollte ein Trainingsprogramm absolvieren, das Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur mit Schwerpunkt auf die Wirbelsäulenmuskulatur, Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen beinhaltet. Entsprechende Kurse werden übrigens sogar häufig von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst.

Auch im Physiopark haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, individuelle Trainingsprogramme durchzuführen. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

