

Übungen fürs Büro

1) Alle 30 Minuten aufstehen

Setz dir am besten einen Timer am Mobiltelefon oder auf einer Stoppuhr. Steh auf und schüttele die Beine etwas aus, geh ein wenig auf und ab oder nutze die Gelegenheit um den Wasserkrug aufzufüllen.

2) Nach den Sternen greifen

Steh auf und **streck die Arme so weit wie möglich in die Luft**. Nun **stelle dich auf deine Zehenspitzen und führe Greifbewegungen aus**, so als ob du nach den Sternen greifen würdest.

3) Isometrische Muskelkontraktion

Setz dich **aufrecht hin und spann' für 4 Sekunden die Muskeln in den Oberschenkel und im Gesäß so fest wie möglich an**. Halte die Spannung für 4 Sekunden, dann entspanne die Muskeln für 4 Sekunden. Diese Übung wiederholst du ca. 10 mal.

4) Brustöffnen

Stell dich dazu am besten aufrecht hin. **Streck die Arme zur Seite und winkle die Ellenbogen ab. Die Fingerspitzen sollten nun zur Decke zeigen**. Zwischen Oberkörper und Oberarm ist ein rechter Winkel, genauso zwischen Oberarm und Unterarm. **Nun drückst du die Arme so fest es geht nach hinten**. Du solltest eine Dehnung in der Brustmuskulatur spüren. **Halte die Position für 3 – 4 Atemzügen** und löse dann die Dehnung wieder. Atme 2-3 mal ein und geh dann wieder in die Dehnung. Wiederhole diese Abfolge ca. 10 mal.

5) Lendenwirbelsäule entlasten

Leg dich auf den Boden. **Die Beine legst Du so auf der Sitzfläche deines Bürostuhles ab**, dass die Unterschenkel vollständig aufliegen und die Kante der Sitzfläche in der Kniekehle liegt. **Leg die Arme seitlich neben dem Oberkörper ab, die Handflächen zeigen nach unten**. **Nun drückst du deine Lendenwirbelsäule so fest Du kannst gegen den Boden**. Halte die Position für 4-5 Sekunden. Entspanne dich kurz und wiederhole diese Übung 5-6 Mal.