

Bewegter Alltag

Wer von Euch erledigt größere Einkäufe zu Fuss oder legt kurze Wege mit dem Fahrrad zurück? Heutzutage wird für jede kleine Strecke das Auto benutzt. Man nimmt den Fahrstuhl, anstelle der Treppen. Bewegungsmangel am Arbeitsplatz ist einer der wesentlichen Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Bewegungsapparates und für Störungen des Stoffwechsels. Das beste Medikament dagegen ist **BEWEGUNG!**

Wie kommt aber mehr Bewegung in das tägliche Leben? Kann man ohne grosse Mühe die so dringend nötige Aktivität für den Körper in den Tagesablauf integrieren?

Wenn Ihr eine sitzende Tätigkeit habt, versucht es doch einmal mit dem so genannten „aktiven Sitzen“: spannt kurz verschiedene Muskeln an und löst sie wieder.

Beim Telefonieren müsst Ihr nicht in einer Sitzposition verharren, lauft dabei hin und her (bei mobilen Telefonen) oder richtet Euch immer wieder mal auf. Aktives Hin- und Herdrehen, Vor- und Rückbewegungen des Oberkörpers zwischendurch tun dem Rücken gut.

Oder arbeitet an einem Stehpult, nutzt es verstärkt für Lese- und Schreiarbeiten.

Bringt Eurem netten Kollegen/Eurer netten Kollegin die gewünschten Unterlagen persönlich vorbei, statt sie zu mailen.

Stellt Kopierer und Kaffeemaschine in andere Räume (falls möglich), so müsst Ihr zwischendurch auch mal aufstehen.

Bringt mehr Dynamik in Euer alltägliches Leben! Denn die Angewohnheiten, die Ihr über Jahre gelernt habt, könnt Ihr nach und nach auch wieder verändern:

- geht bestimmte Strecken schneller oder lauft diese kurz
- lauft Treppen freihändig hoch und mal auch zwei Stufen mit einem Schritt
- zieht Euch im Stehen an und aus und achtet dabei auf Euer Gleichgewicht

Diese geringen Veränderungen regen den Energieumsatz an und erhöhen somit den Kalorienverbrauch. Sie sind ideal für den Start in ein Leben mit mehr Bewegung. Als weitere Starthilfe hier eine kurze Folge von Übungen, die positive Auswirkungen auf Euer Körperempfinden haben. Diese Übungen könnt Ihr am Arbeitsplatz problemlos durchführen.

Rücken – Kurzprogramm

1. Mobil durch Strecken:

Durch längeres Verharren in einer Sitzposition, fühlt man sich nicht nur immer unbeweglicher, sondern bekommt auch häufig Rückenbeschwerden. Lasst Euch zwischendurch einmal hängen – rollt dazu den Oberkörper im Sitzen bis zu den Beinen ab und lasst ihn dort einige Atemzüge ruhen. Danach rollt langsam die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel hoch und streckt Euch aufrecht sitzend mit den Armen abwechselnd weit nach oben.

2. Locker durch Schulterkreisen:

Die verspannte Nackenmuskulatur könnt Ihr durch leichtes Schulterkreisen einfach durchbluten und lockern. Legt in aufrechter Sitzposition die Finger auf die Schultern und kreist Sie den Ellebogen, erst in kleinen, dann in größerem Radius, mehrmals vor- und rückwärts.

3. Dehnt den Stress aus dem Nacken:

Wenn Euch die Arbeit "im Nacken" sitzt, könnt Ihr mit dieser Übung Abhilfe schaffen. Sitzt aufrecht, legt die Hände hinter den Kopf. Drückt für 5 Sekunden den Kopf gegen die Hände. Spürt die Spannung im Hals- und Nackenbereich. Dann löst die Spannung und lasst den Kopf in Richtung Brustbein sinken. Ein paar Atemzüge – genießt die Dehnung im Nacken.

Wissenschaftler sind sich einig: Bewegungsmangel spielt bei der Entstehung von Stress eine wichtige Rolle. **Wer dem alltäglichen Stress Bewegung entgegenstellt, beugt einer Gesundheitsgefährdung aktiv vor.** Ausreichende Bewegung ist ein gutes Mittel, um Belastungen besser gewachsen zu sein, wieder zu Kräften zu kommen, leistungsfähig zu sein und sich dabei entspannt und innerlich ausgeglichen zu fühlen.

Quelle: www.personalfitness.de