Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es muss aber nicht gleich der Weg ins Fitnessstudio oder auf den Sportplatz sein.

Bewegung lässt sich an vielen Stellen ganz einfach in unseren Arbeitsalltag integrieren. Die vorgestellten Übungen können Sie fast überall durchführen.

Wer rastet, der rostet

Der menschliche Körper ist in der Lage, sich optimal an seine Umgebung und äußere Einflüsse anzupassen. Kurz gesagt: Wenn unser Körper gefordert wird, verändert er sich. Die Fähigkeit des Körpers zur Anpassung führt aber nicht immer zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Werden die äußeren Reize weniger, sinkt die Leistungsfähigkeit. Um es erst gar nicht dazu kommen zu lassen, benötigt der Körper eine bestimmte Stärke an äußeren Reizen. Schon ca. 150 Minuten mäßige bis intensive körperliche Aktivität bzw. Sport in der Woche sind eine wirksame Vorbeugung vor Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und verringern das Krebsrisiko.

Wenn Sie im Alltag viel sitzen, können Sie zum Ausgleich mehrere Übungen/Bewegungen direkt hintereinander machen. Wichtig ist, dass der Atem etwas schneller wird und Sie leicht anfangen zu schwitzen. Eine gute Übung ist zum Beispiel mehrfach vom Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Das hat mit der Reizstufenregel zu tun.

Leichte Beschwerden im Hals-und Nackenbereich, die verteilt über den (Arbeits-) Tag auftreten, sind meist ein Zeichen für Verspannungen. Hier helfen leichte Dehn- und Lockerungsübungen und erst danach ein Training zur Stabilisierung.

Dehnungs-/Entspannungsübungen sollten über die Dauer der Übung nicht anstrengender, sondern leichter bzw. entspannender werden.

Die inneren Werte zählen

In unserem Körper laufen viele unterschiedliche und spezialisierte Prozesse ab. Einer davon ist der Fettstoffwechsel. Ganz aktiv wirkt daran das Enzym *Lipoproteinlipase* mit. Dieses Molekül und Katalysator ist auch entscheidend in der Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Krebs oder dem metabolischen Syndrom (eine Kombination mehrerer Krankheiten und Risikofaktoren). Schon nach vier Stunden körperlicher Inaktivität (z. B. am Schreibtisch sitzen) verringert das Enzym seine Aktivität. Sobald Bewegung einsetzt, beginnt es wieder mit der Arbeit. Dabei ist es egal, ob intensiver Sport oder kürzere Bewegungsübungen den Wecker mimen.

Aufgestanden

Die Deutschen entwickeln sich zu einer sitzenden Gesellschaft. Zwei Drittel bewegen sich laut der TK-Bewegungsstudie von 2016 nicht einmal eine Stunde pro Tag. Durchschnittlich sitzen wir bei der Arbeit 6,5 Stunden. Fast 50 Prozent der Befragten gaben an, in ihrer Freizeit mindestens drei weitere Stunden vor dem Fernseher, Computer oder anderen elektronischen Geräten zu verbringen. So sieht kein ausgewogener Tag für unseren Körper aus, dafür müssten wir uns mehr bewegen und deutlich weniger sitzen.

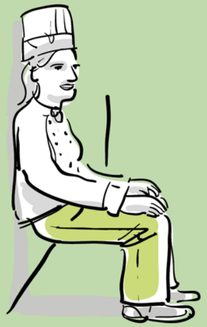
Stabilisations-/Kräftigungsübungen sollten so durchgeführt werden, dass sie zu Beginn einfach erscheinen. Sie werden so lange wiederholt, bis sie nur noch mit Mühe korrekt ausgeführt werden können.

Inzwischen gibt es auch viele Anleitungen und Videos für kurze Bewegungsübungen im Internet. Von Drillinstruktor bis sanfte Yogastimme, dort können alle etwas Passendes für sich finden.

Je besser, desto mehr

Freuen Sie sich über Ihre Erfolge, aber ruhen Sie sich nicht zu sehr auf dem Erreichten aus. Die Reizstufenregel besagt, dass schwache Reize den Körper ab einem gewissen Punkt nicht mehr stärken.

Das bedeutet: Je besser ein Mensch trainiert ist, desto mehr muss sie oder er den eigenen Körper fordern, um eine positive Anpassung des Körpers zu erreichen und die Leistungsfähigkeit zu steigern und zu erhalten.



Bewegung in den Alltag bringen

Es geht nicht darum, mehr Zeit beim Sport zu verbringen oder intensiver zu trainieren – nach Feierabend haben wir nicht unbegrenzt Zeit und Lust dazu. Vielmehr sollte Bewegung in den normalen (Arbeits-)Tag integriert werden. Dabei ist alles möglich, außer sitzen oder liegen.

Sie können zum Beispiel:

- Treppen steigen statt Aufzug benutzen.
- Beim Telefonieren aufstehen.
- In die Büros der Kolleginnen und Kollegen gehen, statt dort anzurufen.
- Drucker vom Schreibtisch wegstellen.

- In der Mittagspause einen Spaziergang machen.
- Den Weg von und zur Arbeit für Bewegung nutzen, z. B. mit dem Rad fahren oder das Auto ein Stück von der Firma entfernt parken.
- Längeres Sitzen für ca. zehn Minuten durch Bewegungs- oder Stehpause unterbrechen.

Impressum
Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lia.nrw
Telefon 02 11 31 01 - 1133
info@lia.nrw.de

© Gestaltung: MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH
Illustrationen: Juan F. González
Druck: PocketPlaner FP Werbung GmbH

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/12740-201.1001

LIA.nrw
gesünder arbeiten und leben.
www.lia.nrw

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen

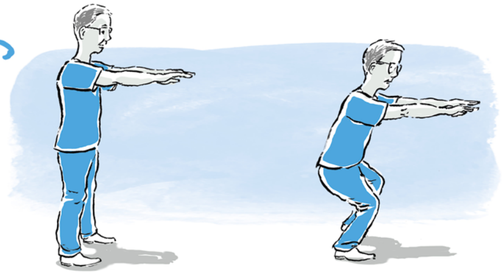
Bewegung leicht gemacht.
Infos und Übungen für den Arbeitsalltag.

praxis 4

LIA.nrw
gesünder arbeiten und leben.

Landesinstitut für
Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen

Kniebeuge



- Stehen Sie aufrecht und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Die Füße zeigen nach vorne und sind mindestens hüftbreit aufgestellt. Ihr Körpergewicht sollte auf den Fersen und äußeren Fußballen zu spüren sein.
- Schieben Sie die Hüfte nach unten und hinten, stellen Sie sich dabei vor, dass Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten. Halten Sie den Rücken gerade. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen.
- In der Endposition versuchen Sie ein Hohlkreuz zu machen, was nicht mehr ganz möglich und hier nicht schädlich ist.
- Beim Aufrichten achten Sie auf Ihre Körperspannung, also eine angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Die Arme können in der Abwärtsbewegung auch nach vorne gestreckt werden, um leichter das Gleichgewicht zu halten.

Wandsitzen

- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken an die Wand und stellen Sie die Füße eine Oberschenkellänge von der Wand entfernt auf den Boden.

- Dann rutschen Sie an der Wand so weit herunter, bis die Oberschenkel waagerecht sind. Versuchen Sie diese Position eineinhalb Minuten zu halten.
- Sie können die Übung mehrmals täglich wiederholen.

Kräftigung oberer Rücken/Schulter

- Stellen Sie sich eine Fußlänge (leichter Schwierigkeitsgrad) oder zwei Fußlängen (hoher Schwierigkeitsgrad) von der Wand entfernt mit dem Rücken zur Wand, die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander.
- Lehnen Sie sich mit den Schultern an die Wand an und halten den Körper dabei gestreckt. Halten Sie die Arme in U-Form neben dem Kopf an der Wand, die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.
- Halten Sie den Kopf dabei gerade und blicken Sie lächelnd nach schräg oben.
- Drücken Sie sich nun zehn bis 15 Mal langsam und gleichmäßig mit den Ellenbogen und den Unterarmen von der Wand ab.

Aktivierung der Rumpfmuskulatur

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls und legen Sie Ihre Handfläche und einen Teil der Unterarme auf den Schreibtisch. Nun drücken Sie die Handflächen auf die Schreibtischplatte.
- Wechseln Sie die Position, indem Sie nun von unten mit den Handflächen gegen die Schreibtischplatte drücken. Versuchen Sie, die Übung an Ihre Atmung anzupassen, indem Sie beim Ausatmen den Druck gegen den Schreibtisch aufbauen und beim Einatmen wieder nachlassen.
- Versuchen Sie die Übung fünf bis acht Mal zu wiederholen. Sie können diese Übung mehrfach täglich durchführen.

- Variation: Kombinieren Sie die beiden Übungen, indem Sie mit einer Hand von oben auf den Schreibtisch drücken, mit der anderen Hand von unten, wechseln Sie nach drei Übungen die Seiten.

Kräftigung der Schultermuskulatur

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und greifen auf Schulterhöhe mit den Händen ineinander. Halten Sie dabei die Schultern unten, Ihre Ellbogen zeigen nach außen.
- Ziehen Sie nun beide Hände aktiv und kräftig auseinander, ohne dass die Hände einander loslassen.
- Halten Sie diese Position für acht bis zwölf Sekunden, Sie können diese Übung acht bis zehn Mal wiederholen.

Mit Körperspannung atmen

- Diese Übung können Sie im Stehen und Sitzen ausführen.
- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie kurzzeitig die Luft an.
- Im Anschluss atmen Sie langsam wieder aus und entspannen die Muskeln wieder.

- Durch den bewussten Wechsel von An- und Entspannung trägt die Übung zu einer körperlichen und geistigen Entspannung bei.
- Wiederholen Sie die Übung vier bis fünf Mal.

Den Rücken entspannen

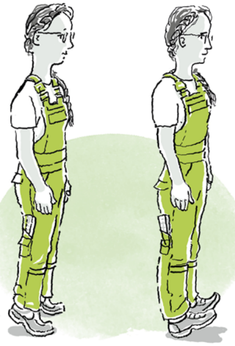
- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte Ihres Stuhls. Die Beine sind leicht gegrätscht und die Knie in 90 Grad angewinkelt. Die Arme hängen seitlich entspannt nach unten.
- Führen Sie Ihr Kinn auf die Brust und rollen Sie dann langsam Ihren Rücken Wirbel für Wirbel ein. Führen Sie dabei Ihre Schultern soweit wie möglich Richtung Knie.
- Rollen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben, bis Sie aufrecht sitzen.
- Atmen Sie beim Einrollen aus und beim Aufrichten ein.
- Wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Mal.

Hals- und Nackenbereich dehnen

- Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme hängen seitlich locker herunter.
- Führen Sie den Kopf zur rechten Schulter, ohne diese anzuheben.
- Halten Sie die Position für circa 30 Sekunden.
- Drücken Sie die linke Hand nach unten, als ob Sie etwas wegdrücken wollen.
- Die Dehnung verstärkt sich, wenn Sie mit der rechten Hand den Kopf leicht herunterdrücken. Beide Schultern bleiben dabei auf einer Ebene.
- Lösen Sie diese Übung langsam. Wechseln Sie zur linken Seite.

Die Bauchmuskulatur aktivieren

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls.
- Halten Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe fast gestreckt nach vorne, spannen Sie den Bauch an und neigen Sie den Oberkörper nach hinten Richtung Rückenlehne.
- Stoppen Sie diese Bewegung kurz bevor Sie die Rückenlehne erreichen. Halten Sie diese Position fünf bis zehn Sekunden. Atmen Sie entspannt weiter.
- Dann richten Sie sich wieder auf.
- Wiederholen Sie diese Übung acht bis zehn Mal.

Venenpumpe

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden.
- Gehen Sie nun im Wechsel hoch auf die Zehenspitzen und rollen anschließend auf die Ferse.
- Wiederholen Sie die Übung zehn bis 15 Mal in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo.