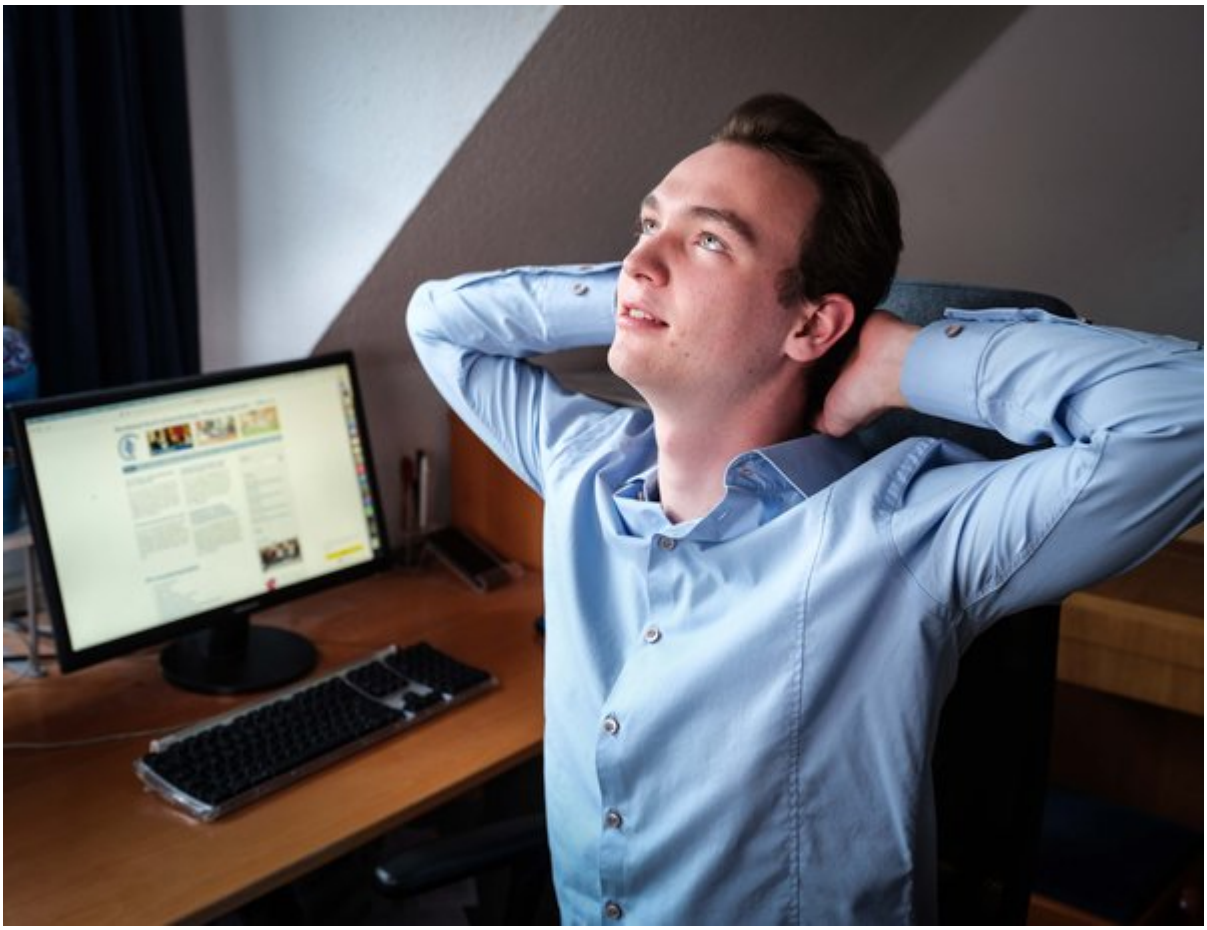


Fit am Schreibtisch - „unsichtbares“ Workout für Zwischendrin

Erschienen am 16.06.2021

Keine Chance für Nacken- und Rückenprobleme: Wer am Schreibtisch arbeitet, kann trotzdem effektive Übungen in seinen Arbeitsalltag integrieren, um Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. „Es gibt eine Reihe von Übungen, die kaum sichtbar und überall durchführbar sind“, sagt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.). „Schon mit einem kleinen ‚Workout‘ können die wichtigsten Muskelgruppen aktiviert und trainiert werden.“

Die Schreibtischarbeit ist auf dem Vormarsch. Mehr als ein Drittel der Beschäftigten in Deutschland gehen einer Bürotätigkeit nach, das sind 14,8 Millionen Menschen, Tendenz steigend, belegt die Statistik herausgegeben vom Institut der deutschen Wirtschaft. Während der Corona-Pandemie hat sich für viele die Arbeit ins Homeoffice verlagert. Nicht immer genügt der heimische Arbeitsplatz ergonomischen Anforderungen. Umso wichtiger ist es daher, einen Ausgleich zu schaffen.

Wegen der einseitigen Belastung der Muskulatur kommt es bei der Schreibtischarbeit oft zu Schmerzen im Nacken und im Rücken. Der allgemeine Bewegungsmangel kann zudem weitere gravierende Folgen haben wie etwa Bandscheibenvorfälle oder Osteoporose und sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Weitere gesundheitliche Folgen sind Bluthochdruck, Diabetes TYP 2 und Übergewicht.

„Wir Physiotherapeuten empfehlen spezielle Übungen für die Halswirbelsäule und Schultern, aber auch ein Kräftigungsprogramm für die weiteren wichtigsten Muskelgruppen“, sagt Repschläger. „Neueinsteigern“ rät sie, sich lieber ein kleines Programm vorzunehmen, das dann aber regelmäßig durchzuführen. Ein festes Zeitfenster oder auch ein gestellter Timer können an die kleine Bewegungseinheit erinnern. „Studien belegen, dass Bewegung am Arbeitsplatz positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat“, berichtet Repschläger. „Und jeder Einzelne wird für sich feststellen, dass sich das persönliche Wohlbefinden zunehmend verbessert“, wirbt die erfahrene Physiotherapeutin für das Zwischendrin-Workout.

Übungen:

„Workout“ im Sitzen

Halswirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht an eine Wand, der Hinterkopf ist an der Wand angelehnt. Der Kopf macht nur eine kleine Nickbewegung, sodass ein Doppelkinn entsteht und der Hinterkopf an der Wand noch oben gleitet. Der Hinterkopf löst sich dabei nicht von der Wand. Während der Übung sollte eine Spannung im vorderen Halsbereich zu spüren sein. Die Spannung acht Sekunden halten, acht Sekunden pausieren und drei bis fünf Durchgänge ausführen. Die Übung stärkt die vordere Halsmuskulatur.

Trizeps

Oberarmstrecker: Die Unterarme parallel auf die Platte legen, Hände flach, die Finger zeigen nach vorn. Pressen Sie die Unterarme kräftig gegen die Unterlage. Die Spannung halten für mindestens acht Sekunden, dann acht Sekunden Pause. Die Übung zwei- bis dreimal wiederholen. Noch unauffälliger: Die Unterarme jeweils auf den gleichseitigen Oberschenkel legen.

Bizeps

„Stille Denkerpose“: Beugen Sie den rechten Arm vor dem Körper, Ober- und Unterarm bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Legen Sie die linke Hand von oben in die rechte und drücke beide mindestens acht Sekunden lang kräftig gegen einander. Auf der anderen Seite wiederholen. Zwei bis drei Durchgänge pro Seite.

Schulter

Setzen Sie sich in einen Stuhl mit Armlehnen. Legen Sie die Unterarme von innen dagegen. Drücken Sie die Arme nun kräftig zur Seite beziehungsweise gegen die Lehnen. Spannungsposition acht Sekunden halten, ebenso lange pausieren. Zweimal wiederholen.

Dehnung Brustbereich

Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf, die Ellenbogen zeigen nach außen, und lehnen Sie sich im Bürostuhl nach hinten. Tief ein und ausatmen, es sollte eine Dehnung in der Brust zu spüren sein.

Adduktoren

Training der Schenkelinnenseiten: Nehmen Sie Ihre Aktentasche, ein Telefonbuch oder einfach nur beide Fäuste und klemmen Sie sie zwischen die Oberschenkel. Pressen Sie nun die Oberschenkel kräftig zusammen. Die Spannung acht Sekunden halten. Dann kurz entspannen und zweimal wiederholen.

Workout im Stehen

Zehenstand

Stellen Sie sich aufrecht hinter den Bürostuhl, halten sich an der Rückenlehne fest und drücken sich auf die Zehenspitzen hoch. Das ist auch in der Küche zum Beispiel beim Warten auf Teewasser oder am Kopierer möglich.

Diese Übung kräftigt die Wadenmuskulatur, beeinflusst den venösen Rückfluss und aktiviert den gesamten Organismus.

Kniebeugen

Die Beine werden Hüftbreit auseinandergestellt, das Gesäß geht nach hinten unten, so als wenn man sich auf einen Stuhl setzen möchte. Bei Kniebeugen und Zehenstand sollten die Muskeln „brennen“, also ordentlich belastet werden, um den größten Effekt zu haben.

Po

Durch ständiges Sitzen werden die Gesäßmuskeln nur wenig beansprucht. Als Übung kann man sich vorstellen, mit den Gesäßhälften eine Münze festhalten zu wollen: Beide Pobacken acht Sekunden lang fest zusammenkneifen und acht Sekunden entspannen. Diese Übung lässt sich mehrmals täglich durchführen.

…und einige weitere Tipps

Gehen

Wer einen Bürojob hat, kommt häufig nicht mal auf 2.000 Schritte täglich, empfohlen werden jedoch mindestens 10.000 Schritte täglich. Nutzen Sie den Weg zur Arbeit: Mit dem Rad fahren oder wenn möglich zu Fuß gehen. Stellen Sie sich beim Telefonieren hin oder gehen mal auf und ab.

Atemübungen

Atemübungen können Stress abbauen und Verspannungen lösen. Oft atmen wir nur in einen Teil der Lunge. Sinnvoll ist es, das ganze Zwerchfell zu benutzen. Das tiefe Ein- und Ausatmen kann durch eine Kontaktatmung verinnerlicht werden. Legen Sie dazu eine Hand auf den Brustkorb und eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie tief ein, dabei spüren Sie, wie sich der Abstand der beiden Hände zueinander vergrößert. Beim Ausatmen wird der Abstand der beiden Hände automatisch wieder kleiner. Mehrmals tief ein- und ausatmen, zur Entspannung die Ausatmungsphase verlängern.