

Mal wieder Rücken, Nacken, Kopf? So bleibst du fit im Büro!

von: lavera Naturkosmetik am: 24. Mai 2016 in: Lifestyle mit noch keinem Kommentar



Es ist ein Uhr, das Mittagessen liegt mir schwer im Magen, ich werde von bleierner Müdigkeit fast erdrückt, der Kopf schmerzt, mein ganzer Körper fühlt sich schwerfällig an. Wie ein nasser Sack hänge ich in meinem Bürostuhl und frage mich, wie ich die zweite Hälfte des Arbeitstages konstruktiv meistern soll.

Ich starre von meinem Platz im Großraumbüro in die Runde und versuche krampfhaft mich auf das nächste Meeting vorzubereiten. Alle um mich herum scheinen müde und verspannt. Plötzlich bleibt mein Blick bei der neuen Kollegin, ein paar Tische von mir entfernt, hängen. Sie lächelt mich an, steht auf, räkelt sich ein wenig, streckt die Arme nach oben und bewegt sich dabei als ob sie Äpfel von einem Ast über ihr pflücken will. Auf einmal bin ich hellwach! Was macht die da, frage ich mich?

Den Rest des Tages beobachte ich sie weiter. Sie sitzt irgendwie aufrechter als alle anderen, verschränkt immer wieder die Hände hinter ihrem Kopf, steht zwischendurch auf. Ohnehin sieht sie fit und wach aus, hat eine gute Haltung, wirkt energiegeladener, lächelt viel. Ich nehme mir vor, sie am nächsten Tag in der Mittagspause mal anzusprechen...

Das lohnt sich! Wir sind uns sofort sympathisch und sie entpuppt sich als ein richtiger Fit-im-Büro-Experte. Interessiert höre ich ihr zu. Denn im Büro weniger müde und verspannt zu sein klingt reizvoll. Und dabei sogar noch generell fitter werden? Ja, das geht! Kurz und knapp erklärt sie mir wie und ich lausche gebannt:

Kopfschmerzen bei der Arbeit? Fast immer kommen die von Verspannungen im Nackenbereich, sagt sie. Dagegen hilft es zum Beispiel, die Hände hinter dem Kopf zu verschränken, dann den Kopf nach hinten gegen die Hände zu drücken. Die Spannung eine Minute halten, dann den Kopf langsam gegen die Brust drücken. Oder ich kann meinen Kopf einfach mal ruhig, erst nach links, dann nach rechts, kreisen lassen. Genauso meine Schultern. Zurück an meinem Arbeitsplatz probiere ich es aus und bin begeistert. Erstens bin ich gleich munterer, zweitens scheint mein Kopf befreit.

Beim nächsten Mittagessen sitzen wir wieder zusammen. Auch heute plaudert sie munter drauf los: Bewegungsmangel und Fehlhaltungen sind die Hauptursache für Rückenschmerzen. Aha, deshalb steht sie also immer wieder zwischendurch auf, achtete auf ihre Haltung, scheint den Weg zum Kopierer nicht zu scheuen und meidet den Fahrstuhl. Und sie fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit. Klingt irgendwie motivierend.

Ich frage sie, ob es auch Übungen gibt, mit denen ich meinem Rücken im Sitzen auf dem Bürostuhl etwas Gutes tun kann. Wieder fällt ihr gleich etwas ein: Ich soll mich aufrecht auf meinen Stuhl setzen, die Füße parallel auf den Boden. Dann beim Ausatmen einen Katzenbuckel machen, beim Einatmen einen Pferderücken. Zusätzlich rät sie mir zum sogenannten „dynamischen Sitzen“: immer wieder bewusst verschiedene Sitzpositionen einnehmen – anlehnen, aufrichten, Körperspannung – einfach mal meine Komfortzone verlassen. Nicht rumlümmeln. Und eben Äpfel pflücken, das geht auch im Sitzen.

Tag drei unserer kleinen Mittags-Fit-im-Büro-Runde lehrt mich: Rückenschmerzen hängen meist mit mangelnder Muskulatur im Rumpf zusammen. Das heißt im Klartext für mich: Bauch- und Rückenmuskulaturtraining. Aber wie? Und vor allem wie im Büro? Erste Übung: Bauchmuskeln einfach fünf Sekunden anspannen, fünf Sekunden locker lassen. Zweite Möglichkeit: Im Sitzen die angewinkelten Beine anheben, zehn Sekunden halten und abstellen. Geht auch diagonal. Nummer drei: dicht an den Schreibtisch setzen, Ellenbogen auf Tischplatte und fest nach unten drücken. 15 Sekunden Spannung, dann locker lassen. Alles so oft ich will.

Wow, danke ich! Das kriege ich hin. Ich bin überrascht, wie anstrengend die Übungen für mich als Anfängerin sind. Aber es macht Spaß, gibt mir Energie und fühlt sich gut an. Und: Niemand bemerkt etwas. Das gefällt mir, denn ich mache das lieber ohne die Aufmerksamkeit meiner Kollegen zu erregen.

Maïke ist Personaltrainerin und Autorin ihres eigenen Blogs aus Hamburg. Als Gastautorin gibt sie nicht nur hilfreiche Tipps, wie man als Beginner die Liebe zum Laufen entwickeln kann, sondern auch wie Ihr mit einfachen Mitteln das eigene Wohlbefinden im Büro steigert.

Gefällt mir · Twittern · G+1 0

Beauty, Bewegung, Blog, Blogger, Gesund, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Lifestyle, Nachhaltigkeit, Natürlichkeit, Sport, Tipps

Hinterlasse eine Antwort

Name (Pflichtfeld)

Email (Pflichtfeld)

Webseite

Nachricht (Pflichtfeld)

Senden

Suche

Suche...



lavera auf Instagram



4 Tagen alt

Was macht Euch im Sommer besonders glücklich? What makes you especially happy in summer? #lavera #beauty #naturkosmetik #natürlich #nature #naturalcosmetics #summer #happy

lavera auf Facebook



Tag Cloud

Auszeit: Beauty Beautyblogger Bio Blog Blogger DIY Fashion Fashion Week Food Freie Radikale Freundinnen Frühling Gesichtsmaske Gesund Gesunde Ernährung Green Fashion Hautalterung Inhaltsstoffe Kalte Jahreszeit lavera lavera Showfloor Lifestyle Look Make-Up Models Nachhaltigkeit NATRUE Naturkosmetik Natürlichkeit Natürlich schöne Haut Pflege Rezepte Rouge Showfloor Sommer Sommer-Look Styling Tipps Trend vegan Vitamine Weihnachten Wellness Wirksamkeit