

## Bewegungspausen im Büro

### *Wenig hilft viel!*

Unterbrechen Sie langes Sitzen, ob im Büro oder im Homeoffice, durch regelmäßige Bewegungspausen. Folgende Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, sind durchblutungsfördernd und helfen Muskelverspannungen zu lösen. Dem bekannten Nachmittagstief können Sie mit einer dieser Aktivierungsübungen entgegensteuern.

#### ☺ *Äpfel pflücken*

Stellen Sie sich aufrecht hin. Mit beiden Händen abwechselnd, wie beim Äpfel pflücken, in Richtung der Zimmerdecke greifen und so den Rücken strecken. Ein Zehenballenstand steigert die Wirkung.

#### ☺ *Zehenwippe*

Die Beine stehen hüftbreit parallel. Bringen Sie das Körpergewicht auf den Vorfuß, bis sich die Ferse abhebt, dann das Körpergewicht auf die Ferse verlagern, bis sich der Vorfuß vom Boden hebt.

#### ☺ *Schulterkreisen*

Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf die Schultern. Mit den Ellenbogen „zeichnen“ Sie große Kreise vor den Körper in die Luft. Beim Einatmen heben Sie die Arme nach oben, beim Ausatmen kreisen Sie nach unten.

#### ☺ *Drehsitz*

Schlagen Sie im Sitzen das linke Bein über das rechte. Legen Sie die rechte Hand außen an das linke Knie und hängen Sie den linken Arm locker über die Lehne. Nun das linke Knie nach rechts ziehen, Oberkörper und Kopf zum linken Arm drehen. Einige Sekunden in dieser Position bleiben und dann die Seite wechseln.

#### ☺ *Kutschersitz*

Stellen Sie die Füße hüftbreit auf und stützen Sie die Ellenbogen und die Unterarme auf die Oberschenkel. Machen Sie den Rücken rund und lassen Sie den Kopf nach unten hängen und schließen Sie dabei die Augen. Beim Ausatmen Kopf und Schulter noch schwerer werden lassen, dann langsam aufrollen.