

# KOMMEN SIE IN DIE GÄNGE!

Und das ist wortwörtlich gemeint: Nutzen Sie die Räumlichkeiten, die Ihr Arbeitsplatz Ihnen bietet, um mit einigen gezielten Übungen Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen – und zu halten.

Die Evolution hängt dem Arbeitsplatz Schreibtisch noch hinterher – sprich: Unsere Körper sind nicht dafür geschaffen, acht Stunden zu sitzen. Verspannungen, Rückenschäden und Herz-Kreislauf-Probleme sind typische Folgen der mangelnden Bewegung. Für die Stärkung von Herz und Kreislauf eignet sich am besten eine Ausdauersportart. Doch auch im Büro sollen Sie nicht darauf verzichten müssen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Hier einige Übungen.



## Sie wollen hoch hinaus!

Lassen Sie den Aufzug deswegen links liegen – Treppensteigen ist das ideale Cardio-Training. Ihr Büro liegt im Erdgeschoss? Keine Ausrede: Dann nutzen Sie Ihre Pause, um die Treppe einmal bis ganz oben zu steigen. Denn dort wollen Sie doch hin? Runter dürfen Sie dann den Aufzug nehmen, das schont die Knie.



## Machen Sie Wind um sich!

Erinnern Sie sich an die gute alte Windmühle? Gab's schon im Sportunterricht an der Grundschule. Sie drehen im Wechsel Ihre Arme in weiten Kreisen – zunächst schnell, das bringt den Kreislauf in Schwung. Dann ganz langsam und gründlich, um die Schulterpartie und den oberen Rücken zu dehnen. Ebenso gut eignen sich Kraulbewegungen wie beim Schwimmen. Danach drehen Sie beide Arme gleichzeitig: Dehnen Sie beim Zurückdrehen der Arme Ihren Brustkorb weit auf und bei der Vorwärtsbewegung machen Sie einen Buckel. Und wenn Sie sich nicht vor Kommentaren Ihrer Kollegen fürchten, dann machen Sie hin und wieder den Hampelmann – der bringt Ihren Puls auf Trab.



## Seien Sie der Platzhirsch ...

... auf Ihrem Bürostuhl. Rollen Sie einen halben Meter vom Schreibtisch zurück: Dann ziehen Sie Ihre Knie in Richtung Oberkörper, strecken, wieder anziehen, strecken ... Fünf Wiederholungen. Fürs Rad hat heute Morgen Ihre Energie nicht gereicht? Dann fahren Sie eben jetzt, vom Bürostuhl aus: Treten Sie eine Minute lang ordentlich in die imaginären Pedale.



## Lassen Sie keine Luft nach oben!

Dass Sie sich morgens nach dem Aufstehen recken und strecken, hat seinen guten Grund: Sie sorgen damit gleichermaßen für eine gute Durchblutung Ihrer Gliedmaßen und dehnen sich. Fügen Sie deswegen einige Male am Tag ganz bewusst ein ausgiebiges Rekeln in Ihren Büroalltag ein.



## Setzen Sie auf bewährte Strategien!

Die gute alte Kniebeuge ist nicht umsonst alt und gut. Am besten vorm offenen Fenster, wie es Opa schon gemacht hat. Sie möchten ungern dabei beobachtet werden, wie Sie in die Knie gehen? Vielleicht gibt es ja auf Ihrer Etage einen Raum, in dem Sie sich ungestört bewegen können.



## Haben Sie den längeren Atem!

Stress? Die Halsschlagader pocht? Sorgen Sie für einen ruhigen Puls: Einige Atemübungen weiter sehen Sie weniger rot. Etwa so: Atmen Sie bis tief unten in den Bauch ein. Schauen Sie sich dabei Ihre Bauchdecke an: Diese soll sich deutlich heben und senken. Setzen Sie sich auf die vordere Kante Ihres Bürostuhls und heben Sie Ihre Arme seitlich bis über den Kopf, während Sie tief einatmen. Dann langsam die Arme wieder senken und dabei langsam und vollständig wieder ausatmen. Fünf Wiederholungen. **Alternative ohne Bewegung:** Zählen Sie beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen ebenfalls bis vier. Vier Einheiten einatmen, vier Einheiten ausatmen etc. Zehnmal und Ihr Puls geht ruhiger.



## Wo Sie sind, ist oben?

Aber nur bis zur Mittagspause. Dann heißt es: ab auf den Boden. Dabei dürfen Sie dann sogar die Beine hochlegen – und zwar ganz hoch. Am besten deponieren Sie eine Yogamatte im Büro. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen und legen Sie sich so auf den Boden, dass Ihre Beine in einem 90°-Winkel nach oben zeigen, den Steiß ganz dicht an der Wand, die Beine an diese gelehnt. Liegen Sie so einige Minuten und atmen Sie tief ein und aus. Sie entlasten damit Ihre Beine und durchbluten Ihren Kopf.



## Ihr Fahrwasser!

Auch Trinken hält Sie in der Spur: Wasser, Kräuter- oder Früchtetees sind ideal. Vor allem, wenn Sie sonst viel Kaffee oder schwarzen Tee zu sich nehmen. Das stärkt auch die Konzentrationsfähigkeit, nicht nur Ihren Kreislauf. Ingwertee bringt besonders viel Schwung.



Fotos: srg werbeagentur (6), A. Studio, fotolia (2)