

FÜR DEN KLEINEN STRETCHER ZWISCHENDURCH

LOCKER-GELOCKERT DURCHS HOMEOFFICE

MACHT FIT & STEIGERT DIE KONZENTRATION



Während im Büro meist ein ergonomisch eingestellter Arbeitsplatz auf einen wartet, sieht es im Homeoffice oft eher etwas „rustikaler“ aus. Der höhenverstellbare Schreibtisch mit weicher Unterlage für das Handgelenk wird ersetzt durch die harte Klarheit eines Esszimmertisches. Der vielseitig an den Körper anpassbare Schreibtischstuhl weicht einem oft eher puristisch ausgestatteten Küchenstuhl. Dass die Konzentration nicht ihr Höchstmaß erreicht, dafür sorgen die Kinder im Hintergrund oder der lauthals bellende Hund, wenn der Postbote klingelt.

Natürlich spielt sich dieses Szenario nicht in allen Haushalten so ab. Aber selbst in den bestausgestatteten Büros oder auch im optimal und mit viel Liebe eingerichteten Homeoffice bleibt eines immer gleich:

VIEL SITZEN! KEINE BEWEGUNG! MUSKELVERSPANNUNGEN!
In unserem „Locker durchs Homeoffice“ Special zeigen wir eine kleine Auswahl an Lockerungsübungen, die ohne großen Zeitaufwand, einfach und direkt am Schreibtisch ausgeführt werden können, sobald sich die ersten Anzeichen von Konzentrationsmangel, Müdigkeit oder Verspannung ankündigen

BWS-STRECKUNG

Einfach mit dem Stuhl so weit zurück rutschen, bis nur noch die Hände die Tischplatte erreichen. Dann den Kopf zwischen den Armen absenken, Blick zum Boden, Ohren auf Armhöhe. Jetzt nur noch das Brustbein gedacht Richtung Boden fallen lassen und die Brustwirbelsäule gefühlt durchdrücken als wäre es eine Hängematte.



SCAPULAE-STRETCH

Der Stuhl bleibt zurückgeschoben, die Hände auf der Tischplatte liegen. Nur werden jetzt die Arme abwechselnd über die Tischplatte nach vorne geschoben, bis ein Zug in Schulterblattgegend zu spüren ist. Mehrmals wiederholen und dabei versuchen, die Brustwirbelsäule zu stecken.

STAND UP

Um den Kreislauf in Schwund zu bringen, einfach vom Stuhl aufstehen und „fast“ absetzen. Die Hände bleiben dabei auf der Tischplatte. Beim Aufstehen in die maximale Streckung aufrichten und die Fersen vom Boden lösen. Beim Absetzen halten die Fersen Bodenkontakt, der Rücken bleibt langgestreckt. Nur so tief gehen, bis das Gesäß den Stuhl leicht „touchiert“.



ROTATION

Stehende Ausführung. Die Hände werden auf die Tischplatte gestützt. Den rechten Arm zur Decke anheben bis eine Streckung in der Brustmuskulatur zu spüren ist und anschließend unter dem stützenden Arm durchschwingen. Der Hand nachschauen, die Hüftkochen stets zur Tischkante ausgerichtet lassen. Vier bis fünf Mal wiederholen, dann Seitenwechsel.

SHOULDER SHAKER

Lasst die Schultern „tanzen“! Alles ist erlaubt, egal ob vor und zurück, hoch und tief, kreisende Bewegungen, schnell oder langsam, einfach mal so richtig durchschütteln und im Kopf dabei Macarena tanzen.

