

Bewegung am Arbeitsplatz

Wer kennt es nicht. Nach vielen Stunden im Büro und am Computer werden die Augen ganz müde und die Konzentration lässt nach. Das ständige Sitzen tut unserem Rücken nicht gut und wir bekommen Rückenschmerzen. Durch Corona kommt es dazu, dass immer mehr Menschen im Homeoffice sind und viele keinen geeigneten Arbeitsplatz mit passendem Schreibtisch und Schreibtischstuhl besitzen, was zu Schäden an der Wirbelsäule und der Hüfte führen kann.

Doch um sowohl Schädigungen vorzubeugen und unsere Aufmerksamkeit zu stärken ist es wichtig, dass wir nicht zu lange sitzen. Versuchen Sie nach 60 Minuten aufzustehen und sich etwas zu bewegen. So kommt Ihr Kreislauf in Schwung und es kommt mehr Blut mit Sauerstoff in unser Gehirn, sodass Sie sich besser konzentrieren können. Ebenfalls nicht zu vergessen, dass Sie auch immer wieder lüften, sodass frische Luft ins Zimmer kommen kann.

Das Karlsruher Institut für Technologie entwickelte für Mitarbeiter*innen das Bewegungsprogramm „Aktivpause“ zur Aktivierung der Muskulatur, zum Dehnen oder einfach um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bekommen. Hier ist eine kleine Auswahl, die Sie zu Hause oder auch auf der Arbeit durchführen können.

Übung für den Rumpf:

Um Ihren Rücken zu stärken, stellen Sie Ihre Beine hüftbreit und schwingen jetzt Ihre Arme locker um ihren Oberkörper herum. Die Hüfte darf sich hier gerne mitbewegen. Nach einigen Wiederholungen heben sie jetzt ihre Arme in die U-Halte und die Fingerspitzen zeigen nach oben (sieht aus, wie wenn man vor dem Spiegel den Bizeps anspannt) und drehen jetzt langsam und kontrolliert ihren Oberkörper auf jede Seite. Die Hüfte ist hierbei fest und bewegt sich nicht mit.

Übung für den Nacken:

Legen Sie Ihren Kopf zur Seite und kreisen sie ihn langsam und kontrolliert nach vorne über den Brustkorb zur anderen Seite. Sind Sie wieder dort, so pendeln Sie wieder den Kopf über den Brustkorb zur anderen Seite. Wiederholen Sie dies einige Male und versuchen Sie nun ihren Kopf so weit wie möglich von rechts nach links zu drehen.

Übung für die Hüfte:

Stellen Sie sich auf ein Bein und schwingen Sie das andere kontrolliert nach vorne und hinten. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Nach einigen Wiederholungen versuchen Sie mit ihrem Bein eine kleine Acht zu formen. Nach ein paar Wiederholungen wechseln Sie das Standbein und beginnen mit dem anderen Bein.

Eine sogenannte aktive Pause muss nicht eine halbe Stunde absolviert werden, sondern Übungen, wie die oben genannten, reichen für den Arbeitsalltag völlig aus, um vom Stuhl aufzustehen und sich kurz zu bewegen, sodass sowohl das Risiko für körperliche Fehlhaltungen durch zu langes Sitzen sinkt als auch Ihre Konzentrationsfähigkeit wieder steigen sollte. Außerdem machen die Übungen Spaß und bringen Abwechslung in den Arbeitsalltag.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quelle: Karlsruher Institut für Technologie. (k.d.). Aktivpause am KIT. Zugriff unter: <https://gesundheit.net.kit.edu/312.php>