

# Fitnesssoase Arbeitsplatz II

Manfred Just

Der dritte Teil unserer Serie zu gesundem Arbeiten im Büro schließt unmittelbar an den vorherigen an. Vermittelten wir Ihnen damals einige Grundregeln für „gute“ Arbeitshaltung und zahlreiche Möglichkeiten für schnellen körperlichen Ausgleich am Arbeitsplatz, folgen nun weitere Übungen zur Muskel-Koordination und zum Trainieren der eigenen Kraft.

## Koordination auf kleinstem Raum

Neben Beweglichkeit und Kraft ist die Koordination, also das Zusammenspiel der vielen Muskeln genauso wichtig und sollte daher ebenfalls täglich ein bisschen trainiert werden. Nebenbei vertrei-

ben Sie damit auch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

An vorderer Stelle stehen dabei Fingerübungen, die man überall durchführen kann, im Büro, in der U-Bahn, daheim

vorm Fernseher etc.. Hier ein paar Beispiele für solche Fingerübungen, aber Sie können natürlich auch eigenen „Kreationen“ ausprobieren – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## 5. Fingerübungen

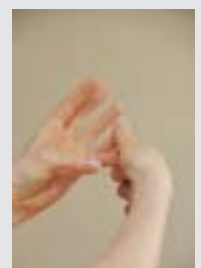
a) Linker Daumen berührt den rechten Zeigefinger, dann der rechte Daumen den linken Zeigefinger und von vorne und immer schneller.



b) Linker Daumen berührt immer den rechten Zeigefinger, während der rechte Daumen der Reihe nach den linken Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger berührt und wieder zurück.



c) Jetzt bei beiden Händen durchwechseln aller Finger, also Daumen – Zeigefinger, Daumen – Mittelfinger u.s.w..



Fotos: M. Just

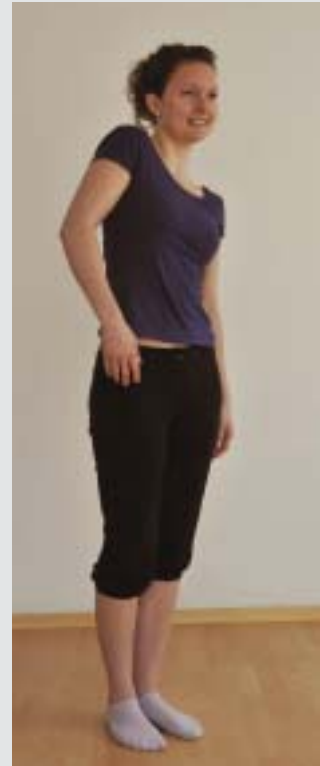
## 6. Aktives Greifen

Dies ist vor allem für alle Handwerker sinnvoll, da sie die Greifmuskulatur oft intensiv und einseitig benutzen.  
*Ausgangsstellung:* Stand oder Sitz, Oberkörper aufrecht, Arme angewinkelt.  
 Dann: Hand öffnen und schließen, aktive Greifbewegung, 15 Sekunden in hohem Tempo ausführen.  
*Wirkung:* Durchblutung der Hände, Aktivierung der Motorik der vorderen Extremitäten.



## 7. Schulterkreisen

Ideal für die vielen Büromenschen, die so gerne in den Bildschirm hineinkriechen.  
*Ausgangsstellung:* Stand oder Sitz, Oberkörper aufrecht, Arme hängen locker herunter  
 Dann: Gleichzeitiges, langsames Kreisen beider Schultern nach vorn, nach einigen Übungen Richtung wechseln  
 Variation: Gegengleiches Kreisen – jetzt wird's kompliziert.  
*Wirkung:* Mobilisation des Schulterbereichs, Kräftigung der Schultermuskulatur.



## 8. Kraulen

*Ausgangsstellung:* Sitz oder Stand, Oberkörper aufrecht, Arme angewinkelt, Oberarme abspreizen.  
 Dann: Kraulbewegung mit den Oberarmen nach vorne, dabei versuchen, mit den Oberarmen die Ohren zu berühren  
*Wirkung:* Mobilisation im Schulter-



bereich, Dehnung der Rumpfschultermuskulatur, Kräftigung der Schultermuskulatur.  
**Achtung:** Nicht mit dem Kopf zum Arm; nicht mit dem Oberkörper ausweichen.

## Kraft

Und jetzt noch ein paar **Kraftübungen**, damit die Fettverbrenner „Muskeln“ nicht verkümmern.

### 9. „Tischstütz“

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich mit etwas Abstand vor Ihren Schreibtisch, stützen die Hände auf die Tischplatte und beugen ganz leicht die Knie. Eventuell mit dem Daumen an der Tischkante fixieren, um ein Wegrutschen zu verhindern.

**Dann:** Mit dem Einatmen die Arme beugen, bis die Oberarme ca. waagrecht sind, mit der Ausatmung die Arme wieder strecken, ca. zehn Mal wiederholen.

**Wirkungen:** Kräftigung der Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur und Armstreckmuskulatur (Triceps).

**Achtung:** bei Beschwerden im Handgelenk oder am Handballen bitte nicht machen. Rücken unbedingt gerade halten, evtl. mit Daumen an Tischkante „sichern“.



### 10. Rudern

**Ausgangsstellung:** stabiler Sitz angelehnt im Bürostuhl, Rücken gerade, Rückenlehne arretiert und leicht schräg gestellt

**Dann:** Umfassen Sie einen Oberschenkel kurz vor der Kniekehle mit beiden Händen und ziehen ihn an die Brust, dabei ausatmen und die Rumpfmuskulatur anspannen (fixieren). Mit der Einatmung wieder entspannen, bis die Arme gestreckt sind.

Der Krafteinsatz kann gesteuert werden durch den Widerstand des Beines: je mehr das Bein blockiert, desto mehr Krafteinsatz ist beim Armbeuger und bei der Rumpfmuskulatur nötig.

**Wirkungen:** Kräftigung Armbeuger, Gesäß und hintere Oberschenkelmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Koordinationsverbesserung.

**Achtung:** Rumpfmuskulatur anspannen, damit keine „Hängemattenhaltung“ eingenommen werden kann, stabil sitzen, Lehne evtl. fixieren.



## 11. „Sitzgrätsche“

**Ausgangsstellung:** Sitz auf Stuhl, Hände fassen über Kreuz außen (1) bzw. innen (2) an die Oberschenkel.

**Jetzt: a)** Mit der Ausatmung werden die Oberschenkel abgespreizt (gegrätscht), die Hände leisten Widerstand, mit der Einatmung Rückführen der Oberschenkel in die Ausgangsstellung.

**b)** Gegenbewegung: Hände auf die Innenseite der Oberschenkel legen, mit der Ausatmung werden die bereits gespreizten Oberschenkel geschlossen, die Hände leisten Widerstand, mit der Einatmung Rückführen der Oberschenkel in die Ausgangsstellung.

Das Ganze geht auch isometrisch, also ohne Bewegung der Oberschenkel.

**Wirkungen:** Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Abduktoren (1) und Adduktoren (2) der Oberschenkel, bei 1. Dehnung im oberen Rückenbereich / Schulterblattregion, bei 2. Kräftigung der Brustmuskulatur.

**Achtung:** Oberkörper gerade lassen, die Atmung beachten, die Kraft so dosieren, dass noch Bewegung ohne Pressatmung möglich.



## Mittagspausen/größere Pausen

Zumindest die Mittagspause sollte noch weitere Funktionen als die Nahrungsaufnahme erfüllen und ein Bewegungsprogramm sowie ein „Frischluftprogramm“ enthalten.

Die durchschnittliche Mittagspause dauert leider oft nur eine halbe Stunde, in der das Mittagessen eingenommen wird. Besser wäre eine Pause von einer Stunde (oder mehr), so dass zusätzlich Spaziergänge (frische Luft, Bewegung), Mittagsruhe in der Stufenlage (Entlastung der LWS, Beruhigung, Erholung), JUST-FIVE-Übungen (Schmerz-Bekämpfung) oder andere Möglichkeiten der bewussten Pausengestaltung möglich sind. Und natürlich sind auch Übungssequenzen mit sinnvollen gymnastischen Übungen eine gute Ausgleichs- und Erholungsmöglichkeit.

## Nach der Arbeit und am Wochenende

Hier gilt: Hauptsache, Sie bewegen sich mehr als in Ihrer täglichen Arbeit und verstärken durch Ihre Aktivitäten (oder Passivitäten) die ohnehin großen Belastungen nicht noch mehr.

Nach einem langen Arbeitstag ist es allerdings oft schwierig, den inneren Schweinehund dazu zu bewegen, doch noch eine Runde Waldlauf oder eine Einheit im Fitness-Studio mit zu machen. Jetzt sind Aktivitäten gefragt, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren, denn Kraft, Beweglichkeit und Koordination haben Sie ja schon gemacht – oder?

Ein einfacher Tipp: schnelles Gehen im

Stil des „richtigen“ Nordic-Walking, aber ohne Stecken und mit langen Armen (nicht anwinkeln wie beim Joggen), lockeren Schultern und großen Schritten mit mittelhoher Frequenz. Mit dieser Form des schnellen Walkens kommen Sie auf sinnvolle Herzfrequenzen von 120 bis 140 Schlägen pro Minute und damit der idealen Größe zur Erhaltung der cardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit und der Fettverbrennung.

Aber Sie dürfen natürlich auch radeln, joggen, schwimmen u.s.w.. Grundsatz: Sei aktiv und halte Dich korrekt, bei allem was Du tust.

Sollte Ihnen jetzt noch etwas weh tun, dann finden Sie in der nächsten Ausgabe vom „Sicherheitsingenieur“ mit der Methode JUST-FIVE vielleicht die Lösung dazu.

### Autor

Manfred Just ist Autor zahlreicher Fachartikel und -bücher zum Themenkreis „Ergonomie“ und „Selbsttherapie“. 1999 entwickelte er zusammen mit Dr. med. Jungkunz die Selbsttherapie-Methode Just-Five.

