



## **Mehr Bewegung im Büro**

### **So bleibt der Körper trotz Bürojob fit**

Das viele Sitzen in der heutigen Zeit, in der Produktion und körperliche Arbeit immer mehr aus unserem Land verschwinden, ist auf Dauer für den Körper nicht gesund. Es kann die Wirbelsäule schädigen, die Durchblutung verringern und zu starken Verspannungen führen. Laut Studien sollte ein Mensch nicht mehr als sechs Stunden am Tag sitzen. In einem normalen Alltag mit Büroarbeit sind es jedoch meist um die 12 Stunden. Aus diesem Grund sollten Sie stets zusammen mit Ihren Kollegen auf mehr Bewegung am Arbeitsplatz achten und können vielleicht sogar Freude an ein bisschen Bürogymnastik finden.

### **Positive Effekte von mehr Bewegung am Arbeitsplatz**

Es gibt zahlreiche geniale Tipps, um fit im Büro zu bleiben, die weder zeitaufwendig noch kompliziert sind. Ein einfacher Tipp ist, häufig die Sitzposition zu ändern. Dadurch wird der Kreislauf angeregt und die Konzentration gesteigert. Auch regelmäßige Bewegungspausen während der Arbeit haben einen positiven Effekt auf die Produktivität und Gesundheit. Gehen Sie dabei am besten kurz nach draußen, um frischen Sauerstoff aufzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Lockern Sie dann nicht nur Ihre Beine, sondern kreisen Sie auch die Schultern und dehnen Sie den Nacken. Danach fühlt man sich gleich viel frischer und wacher und kann mit neuem Elan weiter arbeiten.

### **Umsetzung von mehr Bewegung im Büro**

Mit ein wenig Bewusstsein für mehr Bewegung im Büro lassen sich ganz einfach geniale Tipps und Tricks finden, die dem Körper guttun. Richten Sie dazu Ihr Büro dynamisch ein. Das bedeutet, dass beispielsweise der Drucker in einem anderen Raum oder das Telefon nicht in direkter Reichweite stehen. Durch diese kleinen Auflockerungsübungen sind Sie immer wieder gezwungen aufzustehen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und danach motivierter weiterzuarbeiten.

Funktionale Möbel im Büro, wie ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder wippende Sitzflächen oder Lehnen bei Schreibtischstühlen bringen ebenfalls kaum merklich, aber effektiv Schwung in den Arbeitsalltag. Für noch mehr Fitness im Büro empfiehlt es sich, die Treppe statt des Aufzuges zu nutzen oder einfach im Stehen zu telefonieren und dabei etwas umherzugehen. Damit Ihr Job mit viel Bewegung am Abend abgerundet wird, können Sie eine Station weiter zur Bahn oder zum Bus laufen beziehungsweise einfach das Auto etwas weiter weg parken. An warmen Tagen empfiehlt sich selbstverständlich auch ein Fahrrad für den Weg von und zur Arbeit.

Mehr Bewegung im Büro ist keine große Herausforderung und mit ein paar gezielten Übungen am Arbeitsplatz tun Sie sich selbst etwas Gutes und fühlen sich langfristig besser.