

# Rückenschmerzen ade

Unternehmerinnen verbringen oftmals lange Stunden an ihrem Arbeitsplatz. Pausen, tiefe Atmung sowie auch die richtige Bewegung sorgen dafür, dass Sie konzentriert und leistungsstark bleiben.

Fünf Übungen für eine entspannte Haltung.

Text: **Emily Walton**

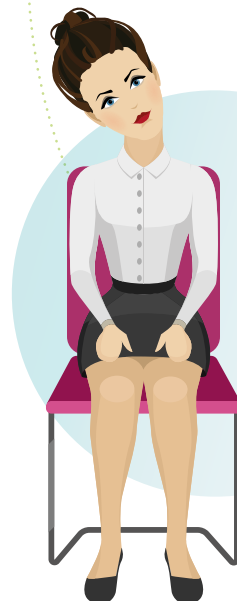
[www.koerpergut.at](http://www.koerpergut.at)



**W**er gesund im Büro sein möchte, sollte auf drei Säulen achten: Entspannung, Bewegung und Ernährung“, rät Theresa Wolf, Psychologin, Sportwissenschaftlerin und Gründerin des Gesundheitsunternehmens „Körpergut“ in Wien.

**Konkret bedeutet das:** Am Arbeitsplatz brauchen wir Pausen, sollten viel trinken und gesunde Snacks essen, gelegentlich aufstehen und, ja, auch auf die Toilette gehen. „In der Hektik des Alltags vergessen viele von uns selbst die Grundbedürfnisse“, weiß Wolf. Hier kann es helfen, sich eine Erinnerung zu stellen – etwa um ein Glas Wasser zu trinken.

**Auch hilfreich:** Einfach mal das Fenster öffnen, gut durchatmen und ein paar kurze Übungsabfolgen einlegen.\*



**Entspannter Nacken:** Aufrecht auf den vorderen Rand des Bürostuhls setzen, Beine auslockern, Füße hüftbreit aufstellen. Kopf nach rechts neigen: rechtes Ohr zur rechten Schulter. Hierbei entsteht ein leichter Zug im linken Schulterbereich und im Nacken. Für mehr Dehnung: Linke Schulter sanft nach unten ziehen.

**Zwei Mal für 15 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.**

**1.**  
Übung



„Wer gesund im Büro sein möchte, sollte auf drei Säulen achten: Entspannung, Bewegung und Ernährung.“

**Theresa Wolf (27)** ist Psychologin und Sportwissenschaftlerin. 2016 gründete sie das Gesundheitsunternehmen „Körpergut“.

## 2. Übung



**Seitdrehung:** Gleiche Ausgangsposition wie in Übung 1. Rücken gerade aufrichten und die linke Hand an der Außenseite des rechten Oberschenkels platzieren. Mit der rechten Hand zur Sessellehne (in der Mitte) greifen. Wichtig: Nicht überdehnen! Kopf dreht sich so weit mit, wie es für den Nacken angenehm ist. Schultern unten lassen.

**Zwei Mal 15 Sekunden pro Seite.**

## 3. Übung



**Seitdehnung:** Ausgangsposition der vorherigen Übungen einnehmen. Füße fest im Boden verankern, beide Arme über den Kopf strecken, Hände verschränken und Handflächen Richtung Decke drehen. Auf eine Seite neigen, **15 Sekunden halten, auf der anderen Seite wiederholen.** Wichtig: Schultern tief lassen und darauf achten, dass der Kopf in der Mitte der Arme bleibt. Das Kinn ist leicht herangezogen.

## 5. Übung



**Trizeps-Training:** Am vorderen Sesselrand abstützen (oder, wenn vorhanden, an den Armlehnen) und zwischen die Arme rutschen. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Ellenbogen zeigen nach hinten und sind leicht gebeugt. Arme strecken – nicht ganz durchstrecken, damit die Muskeln stabil bleiben! –, Becken anheben. Arme beugen, Becken senken.

**Fünf bis zehn Wiederholungen.**

## 4. Übung



**Fahrradfahren:** Übung zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. An den vorderen Sesselrand rutschen und die Hände an der Außenseite des Sessels platzieren. Bauchnabel nach innen ziehen, um die Bauchmitte zu stabilisieren. Radfahrbewegung: Beine abwechselnd heranziehen, in der Luft strecken, gestreckt nach unten führen, gebeugt erneut hochziehen. Rumpf und Rücken stabil halten.

\* Übungen erklärt von Theresa Wolf, Körpergut.at