



BÜROFITNESS

ERNÄHRUNG



Ohne Stress durch den Tag - mit den richtigen Pausen. Pause? Keine Zeit! Gestresst? Na klar! Arbeitsalltag in vielen Büros. Und trotzdem völlig daneben. Wer keine Pausen einlegt, ist genervt und macht schneller schlapp. Deshalb alle zwei bis drei Stunden ruhig mal aufstehen, entspannen und etwas Gesundes essen. Zum Beispiel einen Joghurt, etwas Obst oder ein paar Vollkornkekse. Einen leckeren Fruchtsaft oder ein erfrischendes Mineralwasser trinken und mit neuer Kraft zurück an die Arbeit. So bleibt die Konzentration erhalten und der Körper leistungsfähig und gesund.

Fitmacher für zwischendurch oder für die Mittagspause:

- Nudeln, Gemüse und Obst
- Rohkost, Salat
- Joghurt und Quark
- Vollkornbrot, Müsli, Nüsse
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte und Tee

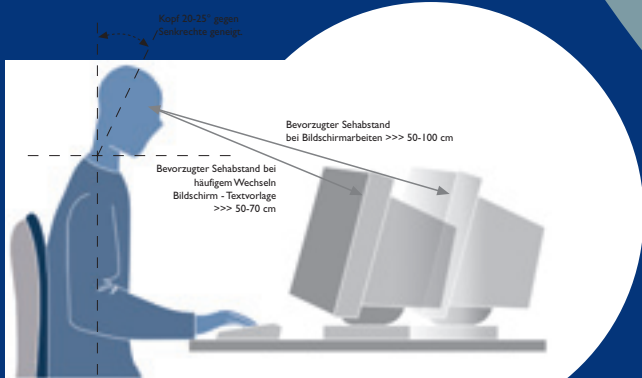
Ungesunde Schlappmacher:

- Zigaretten
- Kaffee
- Alkohol
- fettige Speisen
- Süßigkeiten, Limonaden
- Mikrowellen-Menüs, Fast Food

SITZHALTUNG

Knochenarbeit am PC. Unmöglich?
Ganz im Gegenteil. Brennende und trockene Augen, verspannte Schultern und ein verkrampfter Rücken – lästige Folgen längerer Arbeit am Bildschirm. Doch bevor man seinen PC erwünscht, lohnt sich meistens ein Blick auf die eigene Sitzposition. Stößt die Nase schon fast an den Bildschirm, ist der Abstand ein wenig kurz. Und wer mit dem Oberkörper beinahe auf der Tastatur liegt, braucht sich über Verspannungen nicht zu wundern. Vielleicht ist das hilfreiche Gerät aber auch einfach falsch positioniert, zum Beispiel an einem großen Fenster mit Blickrichtung Süd. In diesem Fall hilft auch eine Sonnenbrille wenig, sondern nur die Anbringung einer Außenjalousie oder eine Monitorabschirmung.

Als idealen Abstand vom Monitor sollte eine Entfernung zwischen 50 und 70 cm gewählt werden. Der Bildschirm wird am besten so weit wie möglich nach hinten geneigt. Das ermöglicht eine natürliche Kopfhaltung, der Nacken bleibt entspannt. Dynamisches Sitzen, mal leicht vorgebeugt, mal aufrecht sorgt für unterschiedliche Belastung, und weniger Verspannungen.



RÜCKEN



hund
Büromöbel

Kraft für den Rücken

Man muss ja nicht gleich Räder schlagen oder im Handstand durchs Büro laufen. Ein paar gymnastische Übungen zur Entspannung sollten es zwischendurch aber schon sein. Nach langem Sitzen hilft eine einfache Übung, den Rücken zu entspannen. Bequem auf die Stuhlmitte setzen, rechte Hand auf den Bauch, linke Hand auf das Kreuz. Jetzt den Bauch nach vorne gegen die rechte Hand drücken und den Rücken durchbiegen. Anschließend umgekehrt: Das Becken nach hinten rollen und den Rücken abrunden. Die Bewegung zehnmal ausführen und danach die Hände wechseln. Das Ganze dreimal wiederholen.



NACKEN

hund
Büromöbel

Bei dieser Übung sollten Sie sich nicht unbedingt von Ihrem Chef überraschen lassen. Denn die Haltung dabei sieht eher nach unruhigem Schlaf als nach Bürogymnastik aus. Zuerst den Stuhl von der Tischkante wegziehen. Aufrecht auf die vordere Stuhlkante setzen, den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme auf dem Tisch anwinkeln, den rechten Unterarm auf den linken und die Stirn darauf legen. Abwechselnd den Kopf nach links und rechts rollen, auf jede Seite zehn- bis fünfzehnmal. Anschließend das Ganze mit dem linken Unterarm auf dem rechten wiederholen. Die Übung zwei- bis dreimal durchführen. Spannungen in Nacken und Hals lassen sich auf diese Weise sehr gut lösen. Und dafür hat sicher auch Ihr Chef Verständnis.

Aber nicht einschlafen!



AUGEN



hund
Büromöbel

Mit den Daumen zum scharfen Blick

Wenn Sie Ihren Kollegen am Schreibtisch gegenüber nicht mehr sitzen sehen, ist er wahrscheinlich aus dem Zimmer gegangen. Sitzt er jedoch immer noch an seinem Platz, sollten Sie schleunigst mit der folgenden Übung beginnen. Halten sie beide Daumen vor Ihr Gesicht, einen auf Armlänge und den anderen halb so weit entfernt. Nasenspitze und Daumen liegen auf einer Linie. Schauen sie zuerst auf den vorderen Daumen: Jetzt sehen Sie den Hinteren doppelt. Richten sie nun Ihren Blick auf den hinteren Daumen – jetzt erscheint der Vordere doppelt. Anschließend an beiden Daumen vorbei in die Entfernung blicken. So lange wiederholen, bis sie Ihren Kollegen wieder sehen. Ansonsten fünf bis zehnmal.



SCHULTERN

hund
Büromöbel

Haltung bewahren

Auf Ihren Schultern lastet Verantwortung und viel Arbeit – nicht nur im übertragenen Sinn. Doch bevor Ihnen die Büroarbeit den Rücken derart krümmt, dass sich Ihr Orthopäde schon auf Sie freut, versuchen sie es doch mit der folgenden Übung: Entspannt hinstellen, die Knie leicht gebeugt. Hände knapp über dem Gesäß falten und langsam an der Wirbelsäule nach oben führen. Die Arme dabei langsam nach hinten strecken und in dieser Position vier bis fünfmal ein- und ausatmen. Danach die Arme in einem Halbkreis wieder in die ursprüngliche Position zurückführen. Erneut mit der Bewegung beginnen und insgesamt achtmal wiederholen. Auf langsame Bewegungen achten und den Rücken gerade halten. Die Schultern bleiben beweglich, die Brustmuskulatur wird gedehnt und sorgt für eine gute Haltung.

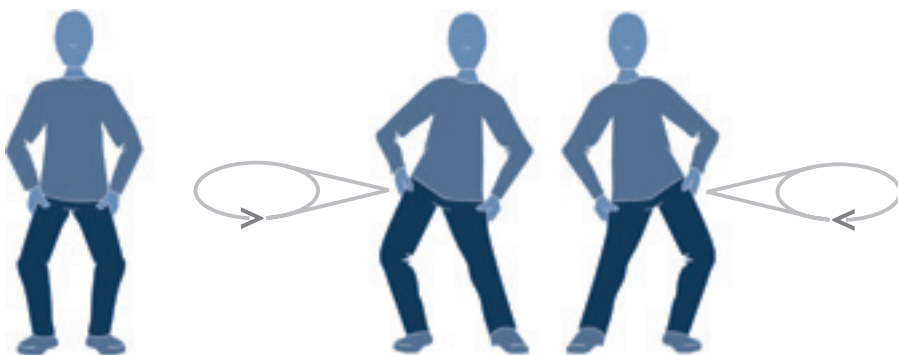


BECKEN

hund
Büromöbel

Entspannung rund um die Uhr

Lambada-Kurse im Büro? Wäre zwar möglicherweise ganz unterhaltsam, würde aber wahrscheinlich zu drastisch sinkenden Arbeitsleistungen führen. Genau das Gegenteil ist der Fall mit der "Rund-um-die-Uhr"-Übung für die Beckenentspannung. Dabei stellen Sie sich zunächst aufrecht hin und legen die Hände auf die Hüften. Die Füße stellen sie etwa 30 cm auseinander und beugen die Knie ein wenig. Jeder Fuß soll nun einem Ziffernblatt entsprechen. Rollen sie nun Ihr Becken zuerst im Uhrzeigersinn um das rechte Ziffernblatt herum und anschließend in die entgegengesetzte Richtung um das linke. Danach das Becken in Form einer Acht um beide Ziffernblätter rollen. Führen sie die Bewegungen langsam aus. Becken und Rücken werden merklich entspannt. Und wenn es abends tatsächlich Lambada sein soll – kein Problem.



AUSSERDEM

Ebenso wichtig wie die körperliche Fitness ist die geistige Frische. Nicht erst seit Boris Becker ist bekannt, dass sich mentale Stärke entscheidend auf das Leistungsvermögen auswirken kann. Wer weiß, was er kann und was ihn erwartet, kann gelassen an jede Aufgabe herangehen. Die Fähigkeit, in Stresssituationen klaren Kopf zu behalten ist nicht jedem von Natur aus gegeben. Aber ebenso wie der Körper können auch die Nerven trainiert werden. Wer dies beherzigt, wird schon bald merken, dass er gelassener auf Schwierigkeiten reagiert und entspannter arbeitet. Auch größere Probleme können plötzlich ohne Stress gemeistert werden und der Beruf macht noch mehr Spaß.



hund
B ü r o m ö b e l

hund

B ü r o m ö b e l

Hund Büromöbel GmbH

Werk Biberach

Am Güterbahnhof 11

D-77781 Biberach/Baden

Telefon: 0 78 35/635-0

Telefax: 0 78 35/635-119

hund-buero@t-online.de

Hund Büromöbel GmbH

Informationszentrum

Schwanhäuser Strasse 2

D-97528 Sulzdorf a. d. L.

Telefon: 0 97 63/91 92-0

Telefax: 0 97 63/91 92-19

hund-buero-su@t-online.de

www.hund-buero.de