

Power-Tricks

Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich stärker, arbeitet lustvoller und ist abends nicht so ausgepumpt

Als Physiotherapeutin und Personaltrainerin hat Sandra Gutheil aus München schon Promis wie Veronica Ferres, Sarah Connor oder Tennisprofi Rainer Schüttler fit gemacht. Hier verrät sie Ihnen, wie Sie im Office locker bleiben. Folgen Sie einfach Ihren Tipps.

Die meisten Menschen sitzen zu viel. Stimmt das?

Ja, schon morgens auf dem Weg ins Büro im Auto oder im Bus, dann am Schreibtisch, in der Mittagspause wieder und abends auf der Couch. Dafür ist unser Körper nicht konzipiert. Wir verfügen über eine Hochleistungsmaschine, lassen die Muskeln aber verkümmern. Ein einfacher Test beweist das.



Wie geht dieser Test?

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Rutschen Sie daran runter, bis die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. In dieser Haltung bleiben Sie dann so lange, bis Sie nicht mehr können. Schaffen Sie gerade mal 30 Sekunden, ist es um Ihre Muskelkraft sehr schlecht bestellt. Wenn Sie es eine Minute lang aushalten, liegen Sie im mittleren Bereich. Gut in Form sind Sie, wenn Sie die Haltung problemlos bis zu 2 Minuten halten können.

Trotz Stressjob mehr Bewegung, wie schafft man das?

Mit kleinen Fitness-Häppchen anfangen. Dann wächst die Lust auf mehr. Also immer die Treppe benutzen. Mit dem Rad zur Arbeit fahren. In der Mittagspause eine Viertelstunde flott gehen. Beim Telefonieren aufstehen und sich auf die Zehenspitzen stellen. Dabei mal Po, mal Bauch anspannen.

Viele Frauen klagen über Rückenschmerzen

Der Grund liegt in der falschen Haltung, beim Sitzen und im Stehen.

Vor allem Frauen lassen die Schultern hängen, machen den Rücken

rund. Folge: Die Bauchmuskulatur erschlafft, und die Rückenmuskeln müssen ständig passiv dagegenhalten. Irgendwann hat der Rücken keine Lust mehr, die Arbeit allein zu machen, reagiert mit Schmerzen.

Gibt es dafür einen Ausgleich?

Das Beste ist, so oft wie möglich aufzustehen und herumzulaufen –

einfach um dem Körper so viel Abwechslung wie möglich zu verschaffen. Selbst wenn man nur ab und zu die Hände oder die Füße bewegt, ist das besser als nichts, weil dadurch die Blutzirkulation angeregt wird. Viel trinken ist ebenfalls sinnvoll. Dadurch wird die Blutversorgung in den unteren Körperbereichen unterstützt, die ja durch das Sitzen eingeschränkt ist. Auf keinen Fall die Beine übereinander schlagen. Damit schadet man den Venen und Arterien.

Hilft auch Stretching?

Unbedingt. Am besten zieht man stündlich den Körper richtig lang.

Dazu bequem hinstellen, die Hände über dem Kopf verschränken und nach oben ziehen. Dann fassen Sie die Hände hinter dem Rücken und strecken die Arme, um die Brust zu dehnen. Zur Rückendehnung die Finger vor dem Körper verschränken, das Kinn anziehen und die Arme weit nach vorn strecken.

„Schon kleine Fitness-Häppchen bringen viel“