

5-Minuten Schreibtisch-Workout



5 effektive Übungen, die Du täglich
im Büro ausführen kannst

5-Minuten-Schreibtisch-Workout

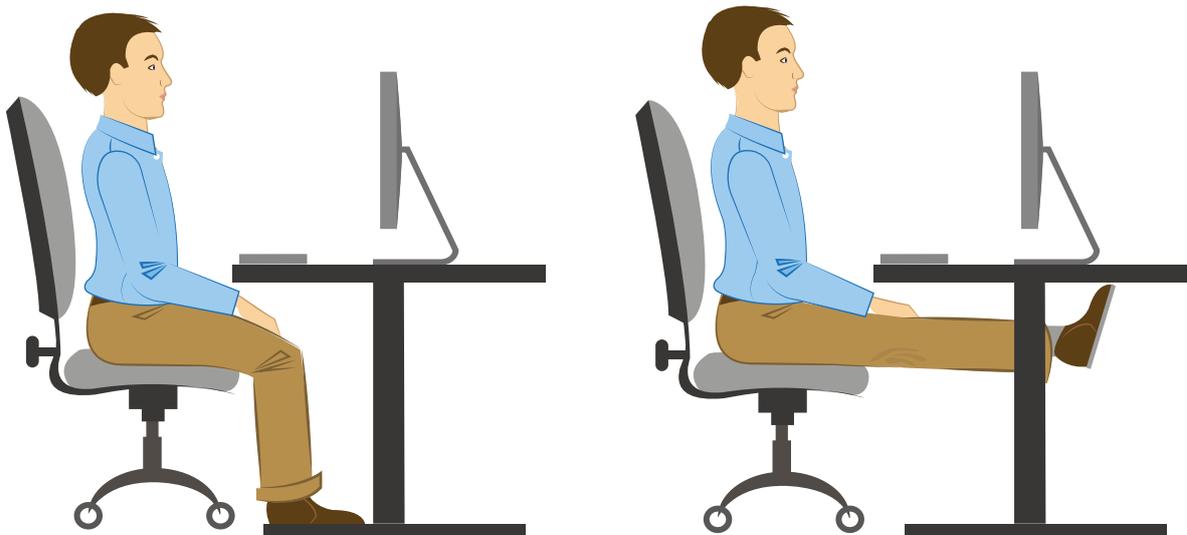
Gesünder und produktiver arbeiten mit dem 5-Minuten-Programm von Ergotopia

Im Büro kannst Du nicht einfach aufspringen und Kniebeugen machen. Selbst wenn Du alleine in einem eigenen Bürozimmer arbeitest, musst Du immer damit rechnen, dass plötzlich jemand herein kommt. An sich ist das auch nicht schlimm, aber sicherlich keine Situation, in der man gerne dem Chef oder den Kollegen begegnet.

Deswegen haben wir Dir 5 einfache, aber effektive Übungen zusammengestellt.

Mit diesen kannst Du im Büro aktiv werden und gesünder arbeiten, ohne dabei allzu viel Aufsehen zu erregen. Die negativen Folgen von überlangen Sitzperioden lassen sich so teilweise ausgleichen. Und das Beste: Das Ganze dauert nur 5 Minuten!

Interessiert an einer erweiterten Version in Videoform? Hier geht es [zum Video](#).



Fachliche Prüfung der Übungen und Informationen:



Andreas Hüftle

Gesundheitsmanager (M. A.), Trainer für gesunde Stressbewältigung und Ergonomiecoach



Lara Adloff

Physiotherapeutin (B.Sc.) und Yoga-Lehrerin

Übung Nr. 1: Beine strecken

Beim Sitzen sinkt die Muskelaktivität in den Beinen praktisch auf Null.

Um dem entgegenzuwirken, startet das Ergotopia-Programm mit einer Übung, die Deinen Beinmuskeln etwas zu tun gibt. Es ist eine der einfachsten Übungen überhaupt und jederzeit ausführbar – sogar während Du weiterarbeitest.

1 Startposition



2 Hebe Deine Beine für 15 Sekunden an



3 5 Sekunden Pause



3x

- > Hebe beide Beine unter dem Tisch gleichzeitig an und strecke sie nach vorne aus.
- > 15 Sekunden lang halten.
- > 5 Sekunden Pause.
- > 15 Sekunden lang halten.
- > 5 Sekunden Pause.
- > 15 Sekunden lang halten.

Übung Nr. 2: Schultern kreisen

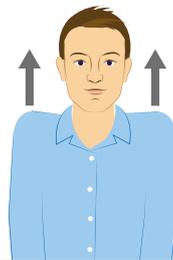
Besonders im Schulter- und Nackenbereich treten oft Verspannungen auf. Deswegen solltest Du ab und an Deine Schultern lockern. Dazu reicht es meist schon, ein wenig mit den Schultern zu kreisen.

Hier findest Du übrigens ein weiterführendes Ergotopia Video für einen entspannten Nacken.

1 Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Schultern sind entspannt



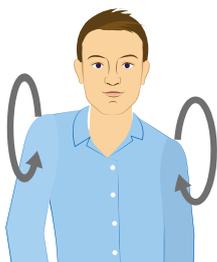
2 Hebe Deine Schultern an, halte sie kurz oben und senke sie wieder



3 Kreise die Schultern langsam gleichzeitig rückwärts



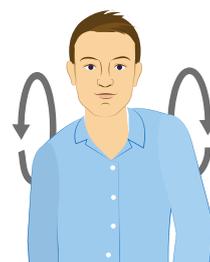
4 Kreise Deine Schultern im Wechsel rückwärts



5 Kreise beide Schultern gleichzeitig vorwärts



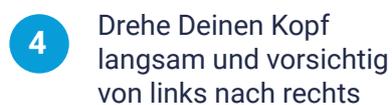
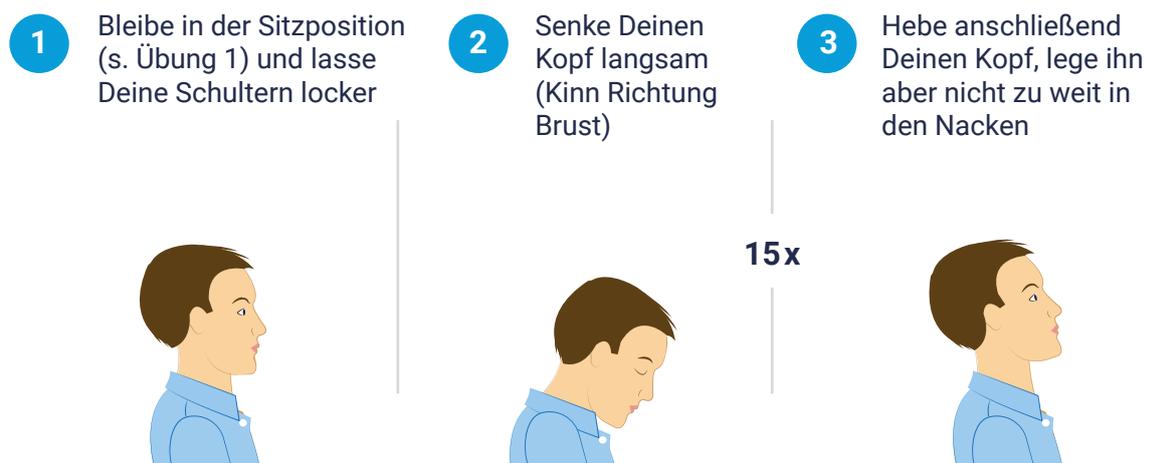
6 Kreise die Schultern im Wechsel vorwärts



- › Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Schultern sind entspannt.
- › Hebe die Schultern an, halte sie kurz oben und senke sie wieder.
- › Kreise beide Schultern gleichzeitig langsam rückwärts.
- › Kreise die Schultern im Wechsel rückwärts.
- › Kreise beide Schultern gleichzeitig vorwärts.
- › Kreise die Schultern im Wechsel vorwärts.

Übung Nr. 3: Kopf drehen und heben

Verharrt der Kopf dauerhaft in ein und derselben Position, kann es zu Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur kommen. Diese einfache Übung beugt dem vor und sorgt für mehr Beweglichkeit.



- › Senke Deinen Kopf langsam (Kinn Richtung Brust) und hebe ihn anschließend leicht an. Achte bei Schritt 3 darauf, den Kopf nicht zu weit in den Nacken zu legen. Lege ihn nur ein wenig über die normale Stellung hinaus zurück (15x).
- › Drehe Deinen Kopf langsam und vorsichtig von rechts nach links und von links nach rechts (15x).

Übung Nr. 4: Effektive Yoga-Übung mit vorbereitender Dehnung

Diese Übung wird von einer bekannten Yoga-Expertin empfohlen und hat es wirklich in sich. Obwohl sie relativ leicht auszuführen ist, gehört doch ein gewisses Maß an Willenskraft dazu, sie wirklich durchzuziehen.

Diese Übung ist anstrengend, aber wirksam (da diese entspannt und kräftigt)!

Vorbereitende Dehnung:

1 Verschränke Deine Arme am Hinterkopf



2 Schließe Deine Ellenbogen



3 Schiebe den Kopf mit den Händen nach unten und halte ihn dort



4 Drehe nach einigen Sekunden das Kinn nach links, nach rechts, dann wieder zur Mitte



- › Verschränke Deine Hände am Hinterkopf, schließe Deine Ellenbogen (die Unterarme liegen dabei in etwa in Höhe der Schläfen oder etwas darüber. Bitte die Ellenbogen nur so weit schließen, dass der Druck am Kopf nicht zu unangenehm wird).
- › Übe anschließend Druck auf den Hinterkopf aus und ziehe das Kinn dadurch Richtung Brust. Dort angekommen die Position halten und dabei die Schultern entspannen.
- › Drehe nach einigen Sekunden kurz das Kinn leicht nach links, dann nach rechts, dann wieder zur Mitte.
- › Dauer: 20 Sekunden.

Die eigentliche Yoga-Übung:

1 Verschränke nun Deine Hände erneut am Hinterkopf



2 Schließe Deine Ellenbogen



3 Hebe die Ellenbogen soweit es geht nach oben (Hände sind hinter dem Kopf), während Du gleichzeitig die Schulterblätter für 30 Sekunden fest nach unten ziehst



SCHAU DIR GERNE AUCH UNSER ERWEITERTES BÜRO-WORKOUT AUF YOUTUBE AN:



- > Übung 1 - Schultermobilisation
- > Übung 2 - Sternegreifen
- > Übung 3 - Abtauchen
- > Übung 4 - Katzenbuckel
- > Übung 5 - Seitliche Dehnung
- > Übung 6 - Wirbelsäulenrotation
- > Übung 7 - Schmetterling

Übung Nr. 5: Bewusst entspannen

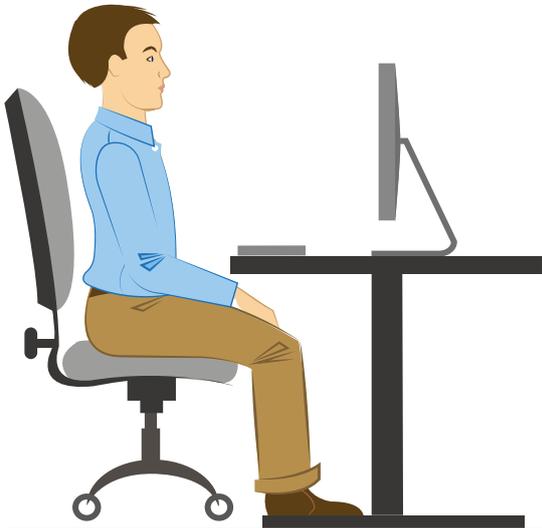
1

2

3

4

5



- › Den Abschluss dieses Kurzprogramms bildet eine kurze Entspannung.
- › Schließe Deine Augen, wenn Du willst.
- › Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Hände auf die Schultern legen.
- › Atme langsam und tief in den Bauch hinein.
- › Lasse Deine Schultern sinken und entspanne ganz bewusst Schultern und Nacken, indem Du Dir im Geiste sagst: »Ich entspanne meine Schultern«, »Ich entspanne meinen Nacken«.
- › Dauer: 30-60 Sekunden (nach Belieben).

Quellen:

Wir haben dieses 5-Minuten-Workout sorgfältig recherchiert und die besten Übungen von verschiedenen Experten kombiniert. Wir danken deshalb u.a.: Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und Yoga- und Pilates-Expertin Amiena Zylla, deren Bücher und Workout-Videos uns bei der Recherche eine große Hilfe waren.

Über Ergotopia

»Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.«

– Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph

Wie wichtig, ja welcher Segen sogar, ein gesunder Körper und Geist sind, merken viele Menschen leider erst, sobald nicht mehr alles in bester Ordnung ist.

In Deutschland geht das inzwischen erschreckend vielen Menschen so – seien es psychische Belastungen aufgrund von Stress, Erschöpfungserscheinungen durch Schlafmangel oder Rücken- und Nackenschmerzen durch zu langes Sitzen im Büro.

Diesen und weiteren Leiden hat Ergotopia den Kampf angesagt – mit einer schlagkräftigen Truppe aus Ärzten, Physiotherapeuten, ehemaligen Schmerzpatienten, Medizinredakteuren, Gesundheitscoaches, Fitnesstrainern und vielen weiteren ambitionierten Teammitgliedern sowie externen Beratern.

Mit nach hohen wissenschaftlichen Standards verfassten und mehrfach geprüften Artikeln, Infografiken, Workout Videos und Podcasts bieten wir unabhängige, hilfreiche und direkt in der Praxis verwendbare Informationen, die Menschen helfen, schmerzfrei, gesund, produktiv und glücklich zu leben.

Schau Dich gerne auf unserer Webseite um und klicke Dich durch unsere zahlreichen Blogartikel, Infografiken und Tipps: www.ergotopia.de



YOUTUBE



PODCAST



PRODUKTE

Zum Schluss noch ein Hinweis:

Alle Ratschläge in diesem Report wurden sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen in normaler Konstitution geeignet. Dennoch bist Du selbst aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Du diese Vorschläge umsetzen kannst und möchtest. Lasse Dich im Zweifelsfall vorher durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder der Autor noch die Firma Ergotopia können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.