

News Mai 2015

10 Tipps zum dynamischen Sitzen



Sitzen Sie viel?

Rechnen Sie doch einmal die tatsächliche „Sitzleistung“ aus.

Wenn Sie beruflich sitzen müssen, sollten Sie die folgenden 10 Tipps beachten:

- 1** Nehmen Sie sich vor, mindestens 1 x pro Stunde aufzustehen.
- 2** Massieren Sie häufiger Ihren gesamten Rücken, indem Sie mindestens 1 x pro Stunde bewußt Rundrücken mit aufgerichtetem oder sogar überstrecktem Rücken abwechseln.
Das hydratiert die Bandscheiben und die entspannt die Muskeln.
- 3** Bewegen Sie mindestens 1 x pro Stunde Ihre Lendenwirbelsäule, indem Sie das Becken 1 Minute lang im Wechsel nach vorne und hinten abkippen lassen.
- 4** Entspannen Sie Ihre Augen und damit Ihren Nacken, indem Sie die Augen auch einmal in die Ferne schweifen lassen (das dürfen die Gedanken ruhig auch einmal tun!).
- 5** Der Nacken wird vor allem dann entlastet, wenn Sie häufiger die Schulterblätter abwärts Richtung Stuhl ziehen. Damit entspannen Sie den Trapezmuskel – der am meisten verspannte Muskel im Halswirbelsäulenbereich.
- 6** Sitzen Sie dynamisch, d.h. immer wieder auf andere Art und Weise, z.B.: Sehr aufgerichtet, mehr auf der linken/rechten Gesäßhälfte, mit nach vorne/hinten gekipptem Becken, mit übergeschlagenen, aber dann auch wieder eher mit parallel gestellten Beinen.
- 7** Ganz ideal zum dynamischen Sitzen: Ein sogenanntes Sitzkissen, welches – da mit Luft gefüllt – die Bandscheiben permanent in Bewegung hält.
- 8** Bewegen Sie beim Sitzen Ihre Füße und Sprunggelenke.
Ihre Venen und Muskeln danken es Ihnen.
- 9** Arbeiten Sie viel an der Tastatur? Dann strecken bzw. dehnen Sie zwischendurch Ihre Finger und Arme. Am Schreibtisch ist das ganz bequem machbar.
- 10** Ihre Konzentration hängt von der Sauerstoffzufuhr ab: Atmen Sie zwischendurch bewußt in den Bauchraum und weiten Sie Ihre Lungen am Fenster, indem Sie tief ein- und ausatmen.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de