

Bewegung im Homeoffice

1. Gehe dem Bewegungsdrang nach

Der wichtigste Grundsatz für genug Bewegung im Homeoffice ist: Wenn du das Gefühl hast, dich bewegen zu müssen, gehe dem nach. Aber nicht im Sitzen und nur halbherzig oder angedeutet. Gönn dir eine kleine Pause und steh auf, streck dich, mobilisiere dich. Auch während einer Telefonkonferenz ist es nicht immer zwingend notwendig zu sitzen. Handgelenke, Schulter, Nacken und Rücken freuen sich immer über kleine Bewegungseinheiten.

2. Setze dir Bewegungsziele

Um die Bewegung konsequent durchzuziehen ist es wichtig, sich diese als klares Ziel zu setzen. Umso klarer du dir Ziele setzt - du also genau weißt, welche Übungen/Bewegungen du zwischendurch machen willst - umso eher setzt du sie durch. Alles, was schwammig ist, kann einfacher wieder aufgeschoben werden. Es kann auch helfen sich jede Stunde einen Wecker zu stellen, der dich an dein Bewegungsziel erinnert. Oder du nimmst Angebote wie den [PausenExpress](#) wahr, die dir helfen, dich regelmäßig zu betätigen.

3. Erweitere deine Bewegungsumfänge

Das heißt: Verlängere den Weg, wenn du ins Badezimmer gehst oder du dir etwas zu trinken holst, indem du vorher durch zwei weitere Räume gehst. Verknüpfe mit verschiedenen Möbeln/Bildern/Bodenbelägen in deiner Umgebung unterschiedliche körperliche Aktivitäten. Zum Beispiel: Streck dich ausgiebig bei jedem Türrahmen, durch den durchgehst. Mache immer 5 Hampelmänner, wenn du vor dem Kühlschrank stehst. Mobilisiere deine Wirbelsäule, bevor du dich wieder setzt. ...

4. Ändere deine Position

Langes Verharren in derselben Position führt zu ungewollten Verspannungen und Schmerzen. Klebe dir einen kleinen Sticker an den Rechner, der dich immer mal wieder an einen „Körper-Check“ erinnert. Spüre dann in deinen Körper hinein: Sitze ich entspannt? Habe ich mal wieder eine andere Position? Tut mir etwas weh? Sind meine Schultern weg von den Ohren und mein Rücken gerade? Versuche dich dann aktiv zu entspannen und deine Haltung zu ändern oder zum Beispiel für einige Zeit im Stehen zu arbeiten.

5. Vergiss Beine und Augen nicht

Auch schwere Beine sind keine Seltenheit nach langem Sitzen. An dieser Stelle kann Venengymnastik helfen. Um seine Venen zu unterstützen, reicht es aus einfach nur die Fußmuskulatur anzuspannen und wieder zu entspannen. Etwa so, als würdest du ein Blatt Papier mit den Zehen greifen wollen. Oder auch im Stehen auf und ab wippen und auf die Zehenspitzen stellen.

Nicht zu vergessen ist noch die sogenannte Augengymnastik. Du schaust häufig auf den Bildschirm oder auf etwas direkt vor dir. Deine Augen brauchen aber die Weite. Such dir also in deiner Pause einen anderen Blickpunkt als das Handy. Schaue aus dem Fenster und lass etwas Entspannung für deine Augen zu.