

## «HomeOffice» – Tipps auch für «Bewegungsmuffel»

Sehr geehrte Kunden, Geschäftspartner und Interessierte

Tägliches, über Stunden andauerndes, gleichförmiges Sitzen, statisches Aufrechthalten des Rumpfes, Balancieren des Kopfes, bewegungsloses Starren auf Bildschirme, wiederholtes Tippen auf der Tastatur oder repetitives Klicken auf der Computermaus bedeuten für unseren Bewegungsapparat eine echt anstrengende Ausdauerleistung, so quasi ein «Haltungs-Marathon». Im Gegensatz zur echten sportlichen Betätigung wird dabei aber nicht das Herz-Kreislaufausdauersystem trainiert und gestärkt, sondern das Kraftausdauersystem der Muskulatur statisch und gleichförmig beansprucht. Bei physisch unbewegter Denkarbeit wird zudem auf Hirnebene vor allem der präfrontale Cortex, das Denkzentrum des Gehirns, welches gleich hinter der Stirn liegt, genutzt. Das Fassungs- und somit Leistungsvermögen dieses Bereiches ist allerdings begrenzt. Durch Bewegung bringen wir gezielt Aktivität ins Bewegungszentrum, und entlasten so das Denkzentrum. Nach einer Bewegungssequenz sind Sie deshalb fokussierter, konzentrierte und entspannter.

**Gönnen Sie Ihrem Körper deshalb etwas Bewegung, sorgen Sie für regelmässige Abwechslung.** Setzen Sie zusätzliches Mobiliar ein, welches ein dynamisches, bewegtes Sitzen oder Stehen ermöglicht. 1 x pro 60 Minuten ausgeführte einfache Übungen aus dem Koordinationstraining bringen Ihr Gehirn zudem wieder in Schwung. Brain-Gym® als «Gehirngymnastik» fördert im Körper verborgene Potentiale über Bewegung. Gehirnjogging aktiviert und trainiert das Gehirn und bietet eine wertvolle Ergänzung zum echten «Jogging», bzw. zum empfohlenen, auch das Gehirn gesunderhaltenden, täglichen zügigen Spaziergang von 30 – 60 Minuten Dauer. Lust auf etwas Abwechslung?

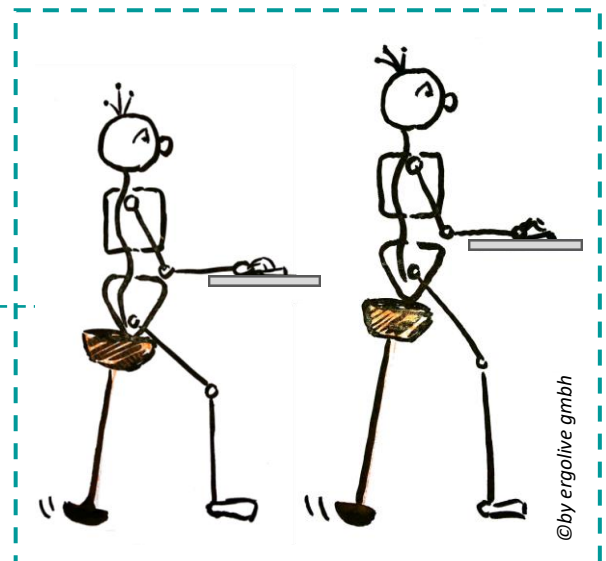
### Hier kommen gezielte Tipps - auch für «Bewegungsmuffel»

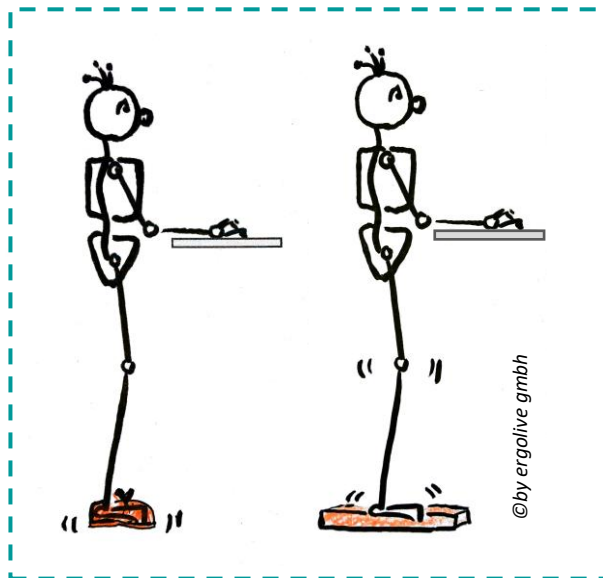
Nutzen Sie eine **«dynamische Sitzhilfe»**, einen Hocker, der durch seine bewegliche Beschaffenheit ein aktiv bewegtes Sitzen ermöglicht. Diese Sitz-/Stehhilfe regelmässig für Phasen von ca. 20 – 30 Minuten und im Wechsel mit einem regulären, stützenden Stuhl einsetzen.

Tip: Lifthöhe so wählen, dass der Hocker auch als **«Stehhilfe»** genutzt werden kann!

Es sind verschiedene Arten von Sitzhilfen bzw. Hockern, bei verschiedenen Anbietern erhältlich. Unter anderem:

- Swopper mit Feder (keine Stehhöhe möglich)
- Move mit Tellerboden (Variér)
- Sitness mit Run-Flat Reifen (Topstar)
- Muvman mit Gelenk im Sockel (Aeris)





**Aktivierung und Koordinationstraining:**  
Im Einbeinstand arbeiten, Gegenstände jonglieren, Überkreuzbewegungen machen, zum Takt von Musik mit Händen und Füßen mitklopfen, Finger Mudras, uvm. Sie wollen mehr zum Thema wissen:



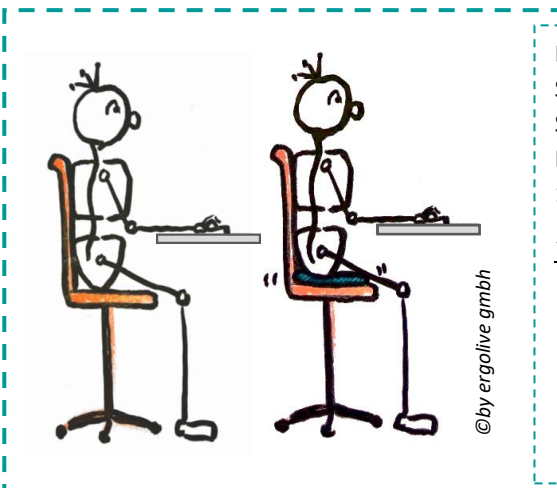
**Gehirnjogging:**  
<https://www.cognifit.com>

**Brain-Gym®:**  
Paul E. Dennison und Gail E. Dennison, VAK Verlag, ISBN 978-3-86731-071-0

Beim Stehen an derselben Stelle ist einerseits enorm wichtig, auf was wir stehen (Schuhe, Untergrund, etc.) aber auch **WIE** wir stehen. Die **Kniegelenke sollten elastisch in Bewegung** bleiben, das **Becken mittig** platziert. Nach 15 – 20 Minuten Stehen die Position wechseln (Sitzen, Gehen, Bewegen).

*Tipps: die Unterseite der «Stehmatte» sollte eine Antirutsch-Beschichtung aufweisen. Auch andere «Koordinations-Trainingsgeräte» können eingesetzt werden, bitte Sturz- bzw. Unfallgefahr beachten! Es sind verschiedene Produkte erhältlich, z.B:*

- Kybun Matte (kyBouncer) plus (Kybun)
- Airex Balance-Pad Elite (Airex)
- Steppie Balanceboard (Topstar)
- Muvmat mit Waldbodeneffekt (Aeris)



Legen Sie ein «**Sitzkissen**» auf die Sitzfläche des Stuhles. Sie sitzen so auf einem mit Luft gefüllten, beweglichen Aufsatz. Die Stuhlhöhe so anpassen, dass beide Füße wieder flach auf dem Boden stehen oder Füße auf einer Fussstütze aufstellen. Nach 15 – 20 Minuten Position wechseln.

*Tip:* waschbaren Stoffbezug dazu kaufen



*Wir empfehlen unter anderem:  
Ballkissen Dynair / Dynair Senso (TOGU)  
Sitfit Sitzkissen (Sissel)  
alternativ dazu auf einen Sitzball sitzen*



**Begegnen Sie dem «Haltungs-Marathon» regelmässig mit Abwechslung**, gönnen Sie sich damit gehirnaktivierende und gesunde Timeouts. Lust auf noch mehr Bewegung?

**Ihre Sabine Blum & das ergolive-Team**

