

Der beste Quickie fürs Büro

Ja, auch ein Flirt mit dem süßen Kollegen kann Spaß machen. Aber diese **genialen Pilates-Übungen fürs Office** machen uns entspannt, glücklich – und schmerzfrei!



Schulderschmerzen und Nackenverspannungen betreffen nur ältere Leute? Leider nein! Denn ob am Arbeitsplatz oder zu Hause vor Netflix, wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. „Da kann es schnell passieren, dass wir automatisch eine Rundrücken-Haltung mit vorgeschobenem Kopf einnehmen. Umso wichtiger ist es, die Tiefenmuskulatur des Bauchs und Rückens zu stärken, damit wir Muskelverspannungen oder -verklebungen vermeiden“, weiß Rückenexperte und Pilates-Trainer Danny Birchler. Die Lösung für einseitige Körperhaltung und damit verbundene Schmerzen lautet also: gleich auf dem Bürostuhl etwas für einen gesunden starken Rumpf und eine aufrechte Haltung tun! Das geht am besten mit dem Ganzkörper-Workout Pilates. Denn das sanfte, aber effektive Training stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Körperwahrnehmung und kräftigt die Körpermitte aus Beckenboden, Bauch und unterem Rücken – das sogenannte Powerhouse (sehen Kasten unten).

SOFORTHILFE Aber nicht nur für den Body ist Pilates super! Die ganzheitliche Sportart stärkt die Konzentrationsfähigkeit, entspannt und bietet ein Fresh-up für den Kopf, sodass wir danach wieder voll durchstarten können. Außerdem ist sie für alle Level geeignet, wir müssen uns nicht aufwärmen und brauchen keine spezielle Ausrüstung – können also direkt im Büro-Outfit durchstarten! Die folgenden Übungen (mehr gibt es in der App „PilatesCare“, für iOS, ab ca. 1€) hat Danny Birchler so konzipiert, dass täglich 1 Minute pro Übung ausreicht, um innerhalb weniger Wochen schmerzfrei und entspannt zu werden.

Die „Powerhouse“-Atmung

Für das Powerhouse aktivieren wir tief-liegende Muskelgruppen: Beckenboden, Zwerchfell, Unterer-Rücken-Muskel sowie die gesamte Bauchmuskulatur. Diese Atemweise fördert unsere Konzentration, macht wach und sorgt für neue Energie. Super zum Beispiel vor einem wichtigen Meeting im Büro! So geht's: Tief und lang einatmen durch die Nase, den Atem in die seitlichen Rippen schicken und so den Brustkorb weiten. Sanft durch den Mund ausatmen, dabei langsam den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und die Beckenbodenmuskulatur nach innen oben ziehen.

TEXT: CORA WÜCHERER FOTOS: ANDRÉ MOECKE I STOCK OUTFIT BODYBLUSE: LIU JO HOSE: COMMA PUMPS: URSULA MASCARO

NATÜRLICH ENTSPANNT DURCH DIE TAGE



NEU Vom Hersteller der DHU Schüßler-Salze



DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® bei krampfartigen Periodenschmerzen

Einzigartige Wirkstoffkombination aus dem Mineralsalz Magnesium phosphoricum und natürlichen Wirkstoffen aus Kamille, Rosskastanie, Koloquinte und Gänsefingerkraut.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Der sanfte Weg zur Gesundheit.

s_0818_mmp_e

DHU Magnesium phosphoricum Pentarkan® Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schmerzhafte Periodenblutungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe www.schuessler.dhu.de | Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

BÜRO-PILATES-QUICKIES



ARMHEBEN

Stärkt Bauch, Rücken, verbessert die Becken- und Schulterstabilität
Aufrecht sitzen, Bauch anspannen. Beim Einatmen die Arme nach vorn strecken. Auf Schulterhöhe halten. Beim Ausatmen wieder senken.



BEINSTRECKEN

Kräftigt Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln
Im Sitzen leicht nach hinten lehnen, Bauch anspannen, mit den Händen abstützen. Beide Beine gestreckt vom Boden abheben. Beim Einatmen das rechte Bein in Richtung Brust ziehen, bis ein 90°-Winkel erreicht ist. Beim Ausatmen wieder durchstrecken.
Seite wechseln.

Täglich 1 Minute pro Übung reicht völlig aus. Die Reihenfolge können wir selbst bestimmen

SEITEN-DEHNUNG

Stretcht die schrägen Bauchmuskeln und den breiten Rückenmuskel, macht die Wirbelsäule beweglich
Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen. Beim Einatmen linken Arm heben und über den Kopf nach rechts bewegen. Den Kopf dabei über die rechte Schulter neigen. Beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Seite wechseln.



RUMPFROTATION MIT BEINHEBEN

Gut für schräge und gerade Bauchmuskeln sowie den Rücken, fördert die Beckenstabilität
Aufrecht sitzen, Hände hinter den Kopf. Beim Einatmen das rechte Bein anheben und gleichzeitig den Rumpf nach rechts drehen. Beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Seite wechseln.



RUMPFROTATION

Trainiert Bauch-, Rücken- und Schultermuskeln, verbessert die Beweglichkeit der Brustwirbel
Aufrecht sitzen. Unterarme auf Brusthöhe übereinanderlegen. Beim Einatmen den Oberkörper nach rechts drehen, die Knie dabei fest zusammendrücken. Beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Seite wechseln.



BEINHEBEN

Fordert Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln, verbessert die Stabilität der Wirbelsäule
Aufrecht sitzen. Arme hängen lassen. Beim Einatmen das rechte Bein anheben. Beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Seite wechseln.