

## **Schreibtisch-Übungen machen müde Muskeln munter**

Langes Arbeiten am Schreibtisch macht Muskeln und Kreislauf schlapp. Um sie zu aktivieren und um Blut in die Extremitäten zu befördern, genügen einige Übungen, die Sess(el)hafte am besten stündlich wiederholen:

👉 *Im Sitzen alle vier Gliedmassen von sich strecken, einige Sekunden anspannen und wieder entspannen.*

👉 *Hände gegen die Unterseite der Tischplatte drücken, als ob man den Tisch heben wollte.*

👉 *Handflächen gegeneinander pressen.*

👉 *Hände hinter dem Rücken verschränken, Arme strecken und die Schulterblätter zusammendrücken.*

👉 *Im Sitzen Beine strecken und Füße auf und ab wippen.*

👉 *Und schliesslich noch kurz aufstehen und versuchen, mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren.*

Weiterer Vorteil: solches Schreibtischtraining erhöht den täglichen Energieverbrauch und hilft damit auch beim Abnehmen.