A portrait of Philipp Troschl, a man with short dark hair and a light beard, wearing a grey long-sleeved athletic shirt. He is standing outdoors with his arms crossed, looking towards the camera. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a blue structure. The entire image is framed by a yellow border.

**Philipp Troschl**

# **FIT im BÜRO**



**PHILIPP  
TROSCHL**

**Mit einfachen Übungen und Tipps zu mehr  
Energie und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz!**

© 2020 Philipp Troschl [www.philipp-troschl.at](http://www.philipp-troschl.at)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert werden. Die Inhalte wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Vor Beginn des Trainings wird eine Gesundheitsuntersuchung empfohlen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit habe ich auf die kombinierte weiblich-männliche Schreibweise verzichtet. Danke für Ihr Verständnis.

# Inhaltsverzeichnis

Liebe Leser! .....	5
<b>Einleitung</b> .....	7
Dieses Buch ist für .....	8
Wer ist Philipp Troschl? .....	9
<b>Das Problem „Sitzen“</b> .....	10
Die 3 klassischen Fehlhaltungen .....	10
Die Folgen schlechter Haltung .....	15
Falsch ausgerichtete Wirbelsäule .....	16
Vorteile einer ausgerichteten Wirbelsäule .....	17
<b>Tipps &amp; Lösungen für eine bessere Haltung</b> .....	20
Tipp 1: Wirbelsäule verankern und ausrichten .....	20
Tipp 2: Bewegungspausen einlegen .....	27
Tipp 3: Richtiges Sitzen .....	28
Tipp 4: Abgeschwächte Muskeln kräftigen .....	33
Tipp 5: Dehnen und mobilisieren .....	40
Tipp 6: Faszientraining .....	46
Energiebooster am Arbeitsplatz .....	53
<b>Gesunder Lebensstil</b> .....	81
Gesunder Schlaf .....	81
Ernährung und Flüssigkeitshaushalt .....	82
Ernährung, die Energie raubt .....	82

Lebensmittel, die länger Energie geben.....	84
Säure-Basen Haushalt.....	85
11 TIPPS für eine gesunde Ernährung .....	87
Bewegung, Sport und Training im Allgemeinen .....	88
Zusammenfassung.....	88
<b>Fit im Büro! Meine Top Tipps für mehr Energie am Arbeitsplatz:</b> .....	90
<b>Wie geht es weiter?</b> .....	91
Literaturangaben:.....	92

## Liebe Leser!

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, kommt Ihnen vielleicht folgendes Szenario bekannt vor:

Sie gehen mit viel Energie um 8:00 ins Büro. Eine größere Projektarbeit am Computer steht an und es erwartet Sie ein langer Tag am Schreibtisch. Um möglichst schnell weiterzukommen, legen Sie so wenige Pausen als möglich ein. Bis 10:00 haben Sie schon so einiges erledigt und Sie stehen ein erstes Mal auf, um einen Milchkaffee und ein Croissant zur Stärkung zu sich zu nehmen.

Dann machen Sie sich wieder zurück zu Ihrem Arbeitsplatz und arbeiten bis 12:30 im Sitzen weiter. Sie merken, dass Sie nicht mehr so schnell weiterkommen wie bisher und sich Ihr Körper mit unangenehmen Verspannungen meldet. Ihr Arbeitstempo und Ihr Wohlbefinden lassen immer mehr nach.

In der kurzen Mittagspause essen Sie ein Schnitzel mit Pommes und ein Stück Kuchen. Danach würden Sie sich am liebsten auf die Couch legen und ein Mittagsschläfchen machen.

Nachdem das natürlich nicht möglich ist, muss ein doppelter Espresso her, um wieder in die Gänge zu kommen. Dank des Koffeins können Sie Ihre Arbeit bald wieder fortsetzen. Kurz darauf spannt aber erneut Ihr Rücken. Der Blutzuckerspiegel ist kurz nach dem Essen schon wieder im Keller und somit auch Ihr Energielevel gefallen. Um 15:00 muss der nächste Kaffee her und damit der Zuckerspeicher wieder aufgefüllt wird, essen Sie ein Stück Kuchen dazu.

Bei der kurzen Pause tauschen Sie sich mit einem Kollegen aus, der auch dringend einen Kaffee und etwas Zucker benötigt. Anschließend begeben Sie sich wieder zurück auf Ihren Arbeitsplatz und wenig später meldet sich Ihr Rücken unangenehm zurück. Abgesehen von den leichten Schmerzen fühlen Sie sich trotz des gerade erst getrunkenen Kaffees schon wieder schlapp.

Gegen 17:00 beenden Sie Ihren Arbeitstag. Ihr Projekt, welches Sie eigentlich heute abschließen wollten, ist noch lange nicht fertig. Sie gehen müde nach Hause und da Sie keine Energie mehr haben und Ihr Rücken schmerzt, möchten Sie auch keinen Hobbies oder Sport mehr nachgehen. Zuhause angekommen legen Sie sich zuerst einmal gleich auf die Couch. Danach Essen Sie zu Abend, sehen noch etwas fern und gegen 22:30 schlafen Sie ein.

Nächster Tag, ähnliches Szenario... Muss das sein?

# Einleitung

Laut [DKV Studie](#) (Deutsche Krankenversicherung) verbringt jeder Deutsche im Schnitt mehr als sieben Stunden pro Tag im Sitzen. Die meiste Zeit dabei am Schreibtisch, vor dem Computer und vor dem Fernseher. Die Folgen sind ein erhöhtes Risiko insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Beschwerden am Bewegungsapparat.

Insgesamt bewegen sich die Menschen heute viel weniger als früher. Nur 45% erreichen die WHO Empfehlung von 150min Bewegung/Woche. Dabei ist selbst diese ist eher niedrig angesetzt.

Dieses Buch soll in einer kurzen Situationsanalyse erläutern warum das Sitzen für den Bewegungsapparat problematisch ist und welche Beschwerden dadurch auftreten können. Der Hauptteil ist den Lösungen gewidmet in dem der Leser einfache Übungen und Maßnahmen vorgestellt bekommt, um Beschwerden vom Sitzen am Bewegungsapparat vorzubeugen.

Zum Schluss bekommen Sie ein praktisches Übungsprogramm, das Sie zwischendurch am Arbeitsplatz zur Vorbeugung von Verspannungen durchführen können. Ergänzend enthält dieser Ratgeber wertvolle Tipps für die richtige Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

## Dieses Buch ist für ...

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die wieder fit und ohne Verspannungen und mit mehr Energie aus dem Büro gehen möchten. Da die große Mehrheit der Menschen in unserer Gesellschaft zuviel Zeit im Sitzen verbringt und zusätzlich wenig auf die Ernährung achtet, ist dieser Ratgeber für fast jeden Menschen sinnvoll.

Wenn es um das Thema Bewegung geht, scheitert es sehr oft daran, dass viele Menschen glauben keine Zeit dafür zu haben oder ein Training sehr lange dauern muss. So wie bei vielen Dingen im Leben kommt es aber auch hier nicht auf die Dauer, sondern auf die Regelmäßigkeit und die Qualität des Trainings an.

In diesem Ratgeber werden einfache Übungen vorgestellt, die wirklich überall, von jedem und ohne großen zeitlichen Aufwand durchführbar sind. Damit können Beschwerden durchs Sitzen effektiv vorgebeugt werden um Fit im Büro und ebenso wichtig, danach Fit in der Freizeit zu sein.

Bei regelmäßiger Anwendung meines Programmes wird der Leser einen spürbar nachhaltigen Nutzen für seine Gesundheit und mehr Energie in der Arbeit haben und mit merklich weniger Verspannungen nach Hause kommen.

Um das Buch abzurunden und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes der Gesundheit bekommt der Leser auch Ernährungsempfehlungen.

## Wer ist Philipp Troschl?

Ich, Philipp Troschl habe mein Leben den Themen Bewegung und Gesundheit verschrieben. Als Sportwissenschaftler, Personal Coach, Life Coach und staatlich geprüfter Trainer arbeite ich seit vielen Jahren mit Privatpersonen und Firmen. Die Arbeitsschwerpunkte umfassen betriebliche Gesundheitsförderung, funktionelles Training, Stabilisierungstraining, ganzheitliches Training und diverse Aspekte der Gesundheit.

In der Zusammenarbeit mit Versicherungen (SVA, BVA) und pädagogischen Einrichtungen (Universitätssportinstitut Klagenfurt) biete ich Kurse und Lehrveranstaltungen zu Themen wie Rückenfit, Faszientraining Stabilisierungstraining und andere an.

## Das Problem „Sitzen“

*„Menschen sind nicht fürs Sitzen gemacht“*

Der Fakt, dass der Mensch für langes Sitzen nicht unbedingt gemacht ist, dürfte wohl den meisten bekannt sein. Immer mehr kommt man aber drauf, dass der Mensch nicht nur nicht für das Sitzen gemacht ist, sondern dass zu langes Sitzen auch wirklich gesundheitsschädigend ist.

Nicht zuletzt durch das Buch „Sitzen ist das neue Rauchen“ ist dieses Thema auch in den Medien bei uns präsent geworden.

*„Sitzen ist das neue Rauchen“*

### Die 3 klassischen Fehlhaltungen

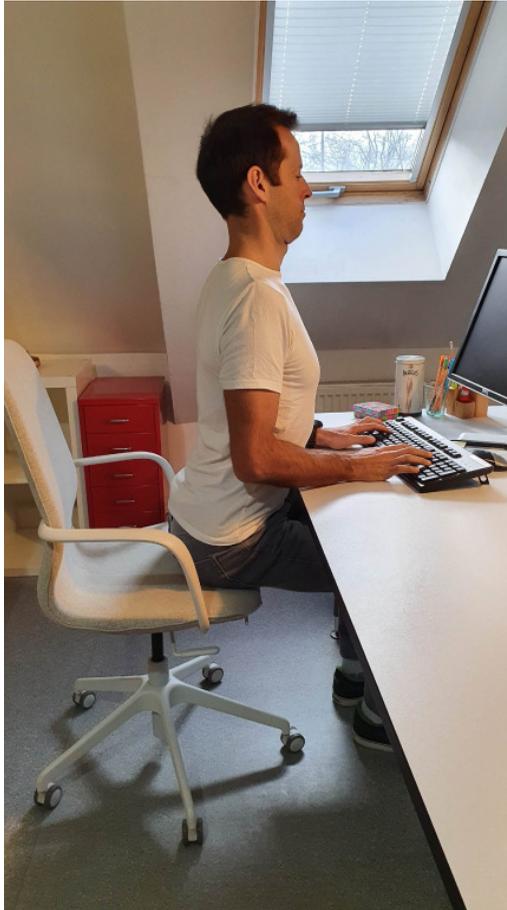
Wenn man Menschen im Büro oder bei der Arbeit im Sitzen beobachtet, können vor allem drei klassische Fehlhaltungen regelmäßig festgestellt werden.

Die drei klassischen Fehlhaltungen beim Sitzen:

- Sitzen mit rundem Rücken
- Sitzen mit überstrecktem Rücken
- Sitzen mit hochgezogenen Schultern



Sitzen mit rundem Rücken



Sitzen mit überstrecktem Rücken



Sitzen mit hochgezogenen Schultern

Oft wird bei der Arbeit im Sitzen auch zwischen den Fehlhaltungen gewechselt.

Durch diese Fehlhaltungen können folgende Beschwerden auftreten.

Beispiele für Beschwerden durch zu langes Sitzen – klassische Beschwerdebilder

- Verklebte Faszien
- Verspannter Rücken
- Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schmerzen im Kiefergelenk

Weitere Beschwerden, die durch die vom Sitzen bedingte Kompensation der Muskulatur des Körpers auftreten können.

- Knieschmerzen
- Platt-Senk-Spreizfuß
- BWS Schmerzen
- Tennis Ellbogen
- Schulter Impingement

## Die Folgen schlechter Haltung

Muskulär entstehen 3 Hauptprobleme durch zu langes sitzen:

1. Der Gesäßmuskel und die tiefen Bauchmuskeln werden deaktiviert und abgeschwächt

Sie sollten einmal probieren im Sitzen Ihre Gesäßmuskulatur anzuspannen. Das ist wirklich schwer möglich. Falls es Ihnen gelingen sollte, werden Sie es bestimmt nicht für lange Zeit schaffen.

Dadurch, dass sich die Gesäßmuskulatur praktisch nicht aktivieren lässt, schwächt sie ab und verkümmert. Um jetzt die Wirbelsäule in der richtigen, Haltung zu stabilisieren muss die Rumpfmuskulatur stark arbeiten. Diese wird dabei aber irgendwann ermüden und das System kollabiert.

2. Der Hüftbeuger ist überaktiviert und verkürzt

In der sitzenden Haltung ist der Hüftbeuger automatisch in einem verkürzten Zustand. Die dortigen Faszien und die Muskulatur sind dadurch in einem ständigen Spannungszustand was zu einem Ungleichgewicht im Rumpf und den damit verbundenen Haltungsproblematiken führt.

3. Die Rückenmuskulatur (Rückenstrecker) wird im Bereich der Lendenwirbelsäule ebenfalls überaktiviert

Im Sitzen wird der Rumpf anders stabilisiert als im Stehen, dadurch werden auch andere Muskeln angesteuert. Durch das Sitzen auf den Sitzbeinhöckern wird die Gesäßmuskulatur praktisch nicht gebraucht und auch die tiefe Bauchmuskulatur wird deaktiviert. Das führt dazu, dass diese beiden für die Haltung sehr wichtigen Muskeln auf die Dauer abschwächen. Im Gegenzug werden Hüftbeuger und Rückenstrecker überaktiviert. Dadurch muss der Körper kompensieren und es können klassische Beschwerdebilder auftreten. (siehe vorherige Seite)

Zusätzlich verkleben auch die Faszien und begünstigt Verspannungen im Körper, was ebenso zu Beschwerden und Schmerzen führen kann.

## **Falsch ausgerichtete Wirbelsäule**

Warum ist das so und was passiert im Körper?

Um ein Leben lang schmerzfrei den Alltag bewältigen zu können brauchen wir eine ausgerichtete, stabile Wirbelsäule. Vergleichen wir unseren Körper mit einem Baum. Wenn alles passt und wir gesund sind, dann können wir gerade und aufrecht stehen und unsere Wirbelsäule stabilisieren. Bei einem gesunden Baum steht der Stamm auch senkrecht.

Viele Menschen können Ihre Wirbelsäule nicht mehr richtig stabilisieren. Ein Hauptgrund dafür ist das zu häufige Sitzen und die damit verbundenen Abschwächungen und Verkürzungen in der Muskulatur. Das führt zu ungleichmäßigen

Belastungen der Wirbelsäule und in weiterer Folge zu Beschwerden. Man muss sich das in etwa so vorstellen: Ein Baum, der etwas schief steht, wird so lange stehen können, so lange keine zusätzlichen Belastungen auf ihn wirken. Wenn jetzt aber zum Beispiel einmal viel Schnee fällt oder der Wind stark weht, wird der Baum die Last nicht mehr tragen können und brechen.

*„Einem Baum der senkrecht steht, würde das nicht passieren.“*

Mit einer ausgerichteten und verankerten Wirbelsäule ist unser Körper in der Lage, ein ganzes Leben große Leistungen zu erbringen und Belastungen standzuhalten ohne größere Probleme davon zu tragen. Eine schlechte Körperhaltung und zu langes Sitzen können diese natürliche Funktion außer Kraft setzen.

## **Vorteile einer ausgerichteten Wirbelsäule**

Welche Vorteile eine ausgerichtete Wirbelsäule hat und warum es wichtig ist darauf zu achten:

1. Es hilft dabei, das zentrale Nervensystem, also das Rückenmark, vor Verletzungen zu schützen

Das Rückenmark ist die Hauptnervenleitung des menschlichen Körpers. Wenn dieses verletzt ist, wirkt es sich auf den Schlaf, das Wohlbefinden, die Arbeit und die Sexualität aus. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Schlaganfall oder sogar einer Körperlähmung führen.

Das beste Mittel, um das zentrale Nervensystem zu schützen ist eine verankerte Wirbelsäule in Neutralstellung und eine gut trainierte Rumpfmuskulatur.

## 2. Gelenke lassen sich leichter bewegen und sind mobiler

Bei einer schlecht verankerten Wirbelsäule kann die Beweglichkeit eingeschränkt sein. Wenn zum Beispiel die Lendenwirbelsäule (Bereich des unteren Rückens) überstreckt ist, verhärten sich die Waden und die Oberschenkelmuskulatur, um das zentrale Nervensystem zu schützen.

Bei einer verankerten Wirbelsäule können sich viele Muskeln entspannen wodurch mehr Beweglichkeit möglich ist.

## 3. Ein sicheres und effektives Wechseln von einer funktionellen Haltung in die nächste ist dadurch möglich

Wenn man von einer Position in die nächste die Haltung wechselt, sollte man die Wirbelsäule ausrichten. Sonst können Verletzungen auftreten. Ein Beispiel was jeder kennt ist das Heben. Jeder weiß, dass man mit rundem Rücken nichts heben sollte. Kommt aber noch eine Drehung dazu wird das Ganze noch problematischer.

Wer also einen schweren Gegenstand hebt und gleichzeitig die Wirbelsäule dreht, kann eine schlimme Rückenverletzung bekommen oder sich schlimmer verletzen. Über Jahre falsch ausgeführte Bewegungen schaden dem Körper nicht nur, sondern Sie festigen auch inkorrekte schlechte Bewegungsmuster.

4. Eine stabile und aufrechte Wirbelsäule wirkt als Stoßdämpfer in ungünstigen Arbeits- und Lebenssituationen bei nicht idealer Körperhaltung

Aus einer verankerten und stabilisierten Wirbelsäule lässt sich jede Bewegung sicher durchführen. Das heißt jetzt nicht, dass man steif und gerade wie ein Roboter gehen soll.

Wenn man aber seine Wirbelsäule grundsätzlich stabilisiert können plötzlich auftretende ungünstige Bewegungen abgefedert werden ohne dass der Körper einen Schaden davonträgt.

Ein Beispiel: Sie rutschen beim Gehen irgendwo aus, dadurch entsteht eine plötzliche Drehbewegung. Wenn die Wirbelsäule stabil ist, werden Sie in diesem Bereich höchstwahrscheinlich unverletzt bleiben.

Ein weiteres Beispiel: Sie fahren Ski und stürzen unvorhersehbar.

In all diesen Situationen ist Ihre Wirbelsäule sicherer, wenn dieses stabilisieren und aufrichten und Ihr Körper wird mit geringerer Wahrscheinlichkeit einen Schaden davontragen.

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie wertvolle Tipps für eine bessere Haltung und gegen Beschwerden vom Sitzen. Zu Beginn erfahren Sie auch, wie Sie richtig und gesund stehen, so wie es für den Körper natürlich ist.

# Tipps & Lösungen für eine bessere Haltung

Wenn es um die Vorbeugung gegen Beschwerden durch das Sitzen geht habe ich sieben Tipps für Sie!

## Tipp 1: Wirbelsäule verankern und ausrichten

Wie schon oben erwähnt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist es ganz entscheidend seine Wirbelsäule zu verankern und auszurichten. Eine verankerte und ausgerichtete, stabile Wirbelsäule ist die Basis für eine gesunde Haltung. Durch gezielte Hüft – und Schulterdrehung können Sie dies erreichen und Stabilität im Rumpf aktiv aufbauen.

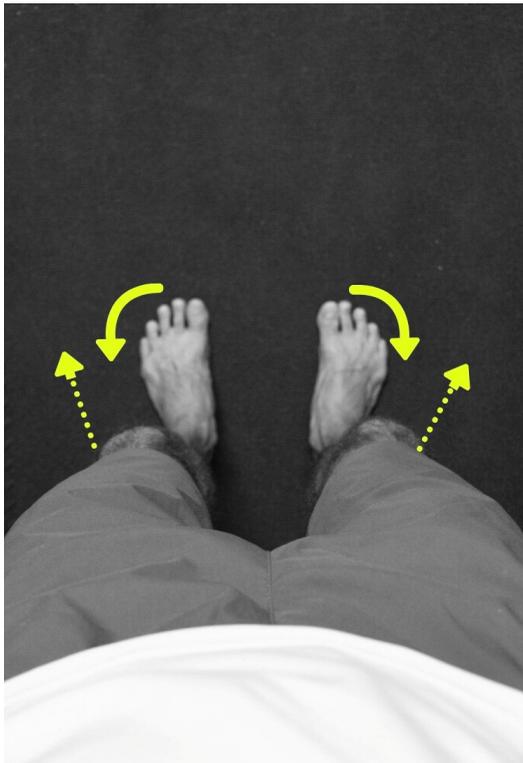
### **a. Stabilität durch Hüftdrehung**

*Wie erreiche ich Stabilität in der Wirbelsäule durch Hüftdrehung?*

Stellen Sie sich aufrecht hin bei geradem Rücken und mit den Füßen unter den Hüften.

Nun drehen Sie beide Hüften (besser gesagt, den Kopf des Oberschenkelknochens im Hüftgelenk) nach außen. Die linke

Hüfte drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Hüfte im Uhrzeigersinn. Durch die Drehung der Hüfte werden die Beine quasi in den Boden geschraubt. (siehe Skizze) Die Füße drehen sich bei der Hüftausrichtung nicht tatsächlich nach außen. Nur die Kraft wirkt nach außen, die die Füße am Boden verankert. Diese Kraft muss von den Hüften kommen. Dabei wird auch das Gesäß aktiviert und der Gesäßmuskel angespannt.



Füße werden durch Auswärtsdrehung der Hüftgelenke in den Boden „geschraubt“ Tatsächlich drehen sie sich aber nicht.

Durch diese Drehung nach außen werden nicht nur die Hüftgelenke und die Wirbelsäule stabilisiert, sondern auch Füße und Sprunggelenke. Das ist auch eine wichtige Bewegung und Möglichkeit zur Herstellung eines stabilen Fußgewölbes.

Wo wir bei einem weiteren häufig auftretenden Haltungsproblem unserer heutigen Zeit wären. Kaum ein Mensch hat heute noch ein gesundes, stabiles Fußgewölbe. Ebenso wie eine nicht ausgerichtete, nicht stabile Wirbelsäule bringt auch ein nicht stabiles, häufig nach innen abgelenktes Fußgewölbe gesundheitliche Probleme mit sich. Oft stehen beide Fehlhaltungen auch in Zusammenhang.

### **Ein kleiner Selbsttest dazu:**

1. Schritt: Aufrechter, gerader Stand mit den Zehenspitzen nach vorne
2. Schritt: Die Füße werden nun ausgehend von den Hüften in den Boden geschraubt. Der Gesäßmuskel wird dabei angespannt.

Nun versuchen Sie das Fußgewölbe nach innen abzusenken! Sie werden merken, dass dies in dieser Position nicht mehr möglich ist!

Zusammengefasst heißt das:

**Die Drehkraft der Hüften richtet nicht nur die  
Wirbelsäule aus, sondern stabilisiert auch das  
Fußgewölbe und das Becken!**

### **b. Stabilität durch Schulterdrehung - Schultern stabilisieren**

Die Schultergelenke sind wie die Hüftgelenke Kugelgelenke. Die Stabilität des unteren Rückens wird durch die Drehung nach außen in den Hüftgelenken unterstützt. Die Schultern machen dasselbe für die Stabilität von Halswirbelsäule, Hals, Brustkorb und oberen Rücken.

Nicht stabile Schultern drehen sich nach innen und kippen nach vorne. Schauen Sie sich am besten einmal von der Seite an. Stehen die Schultern im Sitzen oder im Stehen nach vorne?

Bei fast allen Menschen ist das heutzutage leider so.

#### ***Wie erreiche ich Stabilität in der Wirbelsäule durch Schulterdrehung?***

Bei seitlich herabhängenden Armen drehen Sie nun die Schultern nach hinten, bis die Daumen nach vorne zeigen. Jetzt spreizen Sie die Schlüsselbeine nach außen, und ziehen die Schulterblätter nach hinten unten zu Wirbelsäule. Der Brustkorb sollte dabei nicht nach vorne herausgestreckt oder gekippt werden.



Klassische Fehlhaltung mit nach vorne gezogenen Schultern.

**Nicht so gut...**

Die Schultern und der Nacken sind nach vorne gezogen und der Rücken ist rund.



Korrekte Haltung

**Besser...**

Stabilität in der Wirbelsäule durch Schulterdrehung.  
Schulterblätter nach hinten unten gezogen  
(Zur Wirbelsäule). Daumen zeigen nach vorne.

**Auch hier können Sie einen kurzen Test machen.**

Dazu stellen Sie sich aufrecht hin und heben die Arme gestreckt auf die Seite bis auf Schulterhöhe. Nun drehen Sie die Handflächen nach oben. Bei den meisten Menschen werden sich jetzt auch die Achseln und die Oberarme nach vorne einrollen. Das sollte aber nicht passieren. Der Arm sollte sich am Platz um seine eigene Achse drehen.



Heben Sie ihre Arme bis Auf Schulterhöhe nach oben.  
Die Handflächen zeigen zur Decke

Jetzt machen Sie den gleichen Test noch einmal und heben diesmal die Arme mit den Handflächen nach oben nur auf Brusthöhe an. Drehen Sie dabei gleichzeitig die Spitzen der Ellenbogen nach oben. **Wie fühlt es sich jetzt an?**

Sind Ihre Schultern stabil? Das sollten Sie jetzt normalerweise sein.

Jetzt versuchen Sie die Schultern auch mit herabhängenden Armen. Sie sollten in der Lage sein diese stabile Position auch im Alltag im Stehen und im Sitzen herstellen können.

Egal ob Sie am Computer arbeiten, telefonieren, gehen oder stehen. Die Schulterstellung sollte immer gleichbleiben. Die Schulterstellung sollte auch unabhängig von der Armbewegung sein.

Zwar sollte Sie bei zur Seite hängenden Armen wie folgt aussehen:

Die Daumen schauen nach vorne. Das Brustbein wird nach oben geschoben. Die Schulterblätter sind dann automatisch nach hinten unten gezogen.

## Tipp 2: Bewegungspausen einlegen

Durch langes Sitzen werden nicht nur einige wichtige Haltungsmuskeln abgeschwächt und andere verkürzt, es verspannen sich auch die Faszien und es tritt ein allgemeines Unwohlsein auf.

Wenn Sie den ganzen Tag im Büro sind und vor dem Computer arbeiten ist es extrem wichtig immer wieder Pausen einzulegen.

Fünf Stunden am Stück zu sitzen ist für den Körper wesentlich schlechter als 10x 30 Minuten mit jeweils kurzem Aufstehen oder einer kurzen Bewegungspause dazwischen. Deswegen

sollten Sie stets darauf achten, regelmäßige Gehpausen einzulegen

Wenn Sie nicht unbedingt sitzen müssen, sollten Sie lieber aufstehen. Überlegen Sie auch welche Tätigkeiten im Stehen oder Gehen verrichtet werden können. Telefonate zum Beispiel können immer im Gehen oder Stehen durchgeführt werden.

Wenn Sie nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen, wäre es auch sinnvoll sich danach nicht gleich wieder auf die Couch oder an den Esstisch zu setzen, sondern Bewegung oder Sport als Ausgleich zu betreiben. Falls Ihr Arbeitgeber es erlauben sollte oder Sie die Möglichkeit haben, wäre es ideal in der Mittagspause vor dem Essen eine kurze Bewegungseinheit einzubauen. Wenn dies nicht möglich sein sollte, führen Sie zumindest einige der im Buch vorgeschlagen Mobilisierungspausen durch. Das beugt nicht nur Beschwerden vom Sitzen vor, sondern gibt auch Energie für die zweite Hälfte des Arbeitstages.

### Tipp 3: Richtiges Sitzen

Stehen oder gehen ist dem Sitzen immer vorzuziehen. Denn es bietet eine bessere Möglichkeit die Wirbelsäule auszurichten und zu stabilisieren. Wer in der Arbeit steht, bewegt sich auch lieber während des Arbeitstages.

Falls Stehen nicht möglich sein sollte, ist für die Wirbelsäule sitzen auf dem Boden auch dem Sitzen auf dem Stuhl vorzuziehen. Zum Beispiel im Schneidersitz.

Wenn es keine andere Möglichkeit gibt, als auf einem Stuhl zu sitzen, ist auf einen stabilen Rumpf zu achten und die Wirbelsäule unbedingt dauerhaft neutral ausgerichtet zu halten.

- Arme und Beine 90 Grad
- Augen leicht unter Bildschirmhöhe.
- Gerader Rücken, nicht gestreckt und nicht gebeugt.  
Stabile ausgerichtete Wirbelsäule.



Richtiges Sitzen

Da es im Sitzen praktisch nicht möglich ist die Gesäßmuskeln anzuspannen, sollte die Konzentration darauf gerichtet werden, die Stützsäule Nummer eins aus angespannten Rumpfmuskeln/neutraler Wirbelsäule ständig zu halten.

Eine Möglichkeit dafür wäre es, im Schneidersitz auf einem Hocker zu sitzen. Dadurch werden die Hüften nach außen gedreht und das Becken stabilisiert.

Zusätzlich zu dieser Variante wäre eine weitere, breitbeinig wie ein Sumo-Ringer zu sitzen. Dafür braucht man einen Hocker oder man setzt sich ganz an die vordere Kante und platziert die Beine breit rechts und links vom Stuhl.



Breitbeiniges sitzen an der Vorderkante eines Stuhles vereinfacht es die Wirbelsäule gerade zu halten. Außerdem kann wird der Gesäßmuskel ebenfalls aktiviert.

## **Optimiertes Sitzen**

Die Grundprinzipien – wenn Sie unbedingt auf einem Stuhl sitzen müssen dann versuchen Sie folgende Dinge:

1. Wirbelsäule im Stand verankern (Schon bevor Sie sich hinsetzen, siehe 1. Wirbelsäule verankern)

Wenn Sie schon vor dem Hinsetzen Ihre Wirbelsäule verankern ist es einfacher, diese richtige Position beim Sitzen einzunehmen und auch zu halten.

2. Auf der vorderen Stuhlkante oder auf einem Gymnastikball (In der richtigen Größe) sitzen.

Das hat den Vorteil, dass die Rumpfmuskulatur so angespannt wird und die Wirbelsäule besser gestützt wird. Außerdem wird die Oberschenkelmuskulatur so entlastet.

3. Die Haltung so oft wie möglich wechseln und kurz aufstehen und bewegen.

Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Bewegungspausen, wenn er ihnen Signale gibt. Stehen Sie zwischendurch auf und machen ein paar Schritte oder führen Sie ein paar Mobilisierungsübungen durch (siehe unten)

## Tipp 4: Abgeschwächte Muskeln kräftigen

Die Stütz Muskulatur wird durch das Sitzen abgeschwächt. Dabei ist gerade Sie für eine aufrechte Haltung und stabile Wirbelsäule von großer Bedeutung. Dasselbe passiert mit dem Hüftstrecker. Da der Hüftbeuger durch das Sitzen zunehmend verkürzt wird, ist ein gut trainierter Gesäßmuskel (zur Streckung der Hüfte) umso wichtiger. Um Dysbalancen zu vermeiden sollten Menschen, die viel sitzen (nicht nur diese) regelmäßig folgende vier Übungen durchführen.

### **4 Top Kräftigungsübungen für Sitzkrieger und Bürohengste:**

- Unterarmstütz - passend dazu die #plankchallenge (Für Infos dazu, schreiben Sie mir: [info@philipp-troschl.at](mailto:info@philipp-troschl.at))
- Ausfallschritte
- Seitstütz
- Hüftbrücke, Beckenheben

## Unterarmstütz (Plank)

*Warum er Ihnen gut tut:*

- ✓ Trainiert die gesamte Rumpfmuskulatur
- ✓ Die Wirbelsäule ist dabei neutral
- ✓ Auch die Schultermuskulatur wird trainiert

*So machen Sie den Unterarmstütz richtig:*

- Ellenbogen befinden sich unter der Schulter
- Spannen Sie den Hintern an
- Ziehen Sie den Bauchnabel ein



Unterarmstütz (Plank)

## Ausfallschritt

*Warum er Ihnen gut tut:*

- ✓ Dehnt die Hüftbeuger
- ✓ Die Gesäßmuskulatur wird trainiert
- ✓ Verbessert die Hüftkoordination

*So machen Sie den Ausfallschritt richtig:*

- Einen großen Schritt machen
- Der vordere Unterschenkel steht senkrecht
- Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk
- Hinteres Knie, Hüfte und Schultern bilden eine senkrechte Linie
- Das hintere Knie bitte vorsichtig absetzen



Ausfallschritt

## Seitstütz

*Warum er Ihnen gut tut:*

- ✓ Dadurch trainieren und kräftigen Sie:
- ✓ Die seitliche Bauchmuskulatur
- ✓ Den Mittleren Gesäßmuskel (gluteus medius)
- ✓ Die Schultern

*So geht es richtig:*

- Ellenbogen befinden sich unter die Schultern
- Das Becken heben. Es sollte dabei gerade bleiben und nicht verdreht werden
- Variante: Den oberen Arm senkrecht ausstrecken
- Variante Anfänger: Beine im Kniegelenk beugen



Seitstütz



Seitstütz für Fortgeschrittene

## Hüftbrücke, Beckenheben

*Warum Ihnen diese Übung gut tut:*

- ✓ Trainiert die Gesäßmuskulatur
- ✓ Wenn der untere Rücken dabei zu stark beansprucht wird, ist Variante 2(Fortgeschrittene) zu bevorzugen

*So machen Sie die Hüftbrücke richtig:*

- Flach auf den Boden hinlegen. Je näher die Fersen dabei beim Po sind, desto mehr wird der Gesäßmuskel trainiert. Der Rücken ist gerade. Dann den Po vom Boden heben. Am Ende der Übung bildet Ihr unterer Rücken, Po und die Oberschenkel eine möglichst gerade Linie. Während der gesamten Übung sollte die Gesäßmuskulatur aktiv angespannt werden.

## Hüftbrücke Variante Anfänger:



Hüftbrücke Ausgangsposition



Hüftbrücke: Becken heben und Hüfte ganz durchstrecken

**Hüftbrücke: Variante Fortgeschrittene:**



Hüftbrücke: Variante Fortgeschrittene:  
Startposition: ein Bein anziehen jeweils 10-15Wh pro Seite.



Hüftbrücke: Variante Fortgeschrittene  
Becken heben und Hüfte ganz durchstrecken.

### **Als Aufbauprogramm am besten täglich alle 4 Übungen jeweils 1 Min üben!**

- 1 Min Unterarmstütz (passend dazu die #plankchallenge)
- 1 Min Ausfallschritte
- 1 Min Seitstütz
- 1 Min Hüftbrücke, Beckenheben

### **Tipp 5: Dehnen und mobilisieren**

Ein Hauptproblem, welches durch Sitzen verursacht wird ist, dass unsere Muskeln sich verkürzen und verspannen. Um dem entgegenzuwirken braucht es neben den regelmäßigen Bewegungspausen und Kräftigungsübungen auch Ausgleichs- und Dehnungsübungen für die durch das Sitzen am meisten verkürzten Muskeln.

### **Meine Top 4 Dehnungs- und Mobilisierungsübungen gegen Beschwerden vom Sitzen**

- Wall Stretch
- Dehnung Wade und Achillessehne
- Besenstiel Dehnung
- Vierfüßlerstand mit Oberkörperdrehung

## Übung 1: Wall Stretch (besser an einer Wand) – Dehnung des Hüftbeugers und Quadriceps

So machen Sie den Wall Stretch richtig:

Gehen Sie in den Kniestand möglichst nahe zu einer Wand. Dann beugen Sie das ausgestreckte Bein und rücken noch einmal etwas näher an die Wand, so dass das Schienbein und der Fuß parallel zur Wand stehen und der Fuß nach oben zeigt. Halten Sie den Oberkörper möglichst aufrecht und verschieben Sie dabei das Becken etwas nach vorne. Nun sollten Sie eine starke Dehnung im Hüftbeuger spüren.

- ✓ Halten Sie die Dehnung für 15-30 Sekunden je Bein.



Wallstretch an einer Wand



Variante: Wallstretch an einer Stuhlkante

## Übung 2: Dehnung Wade und Achillessehne

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Rechter Winkel im Kniegelenk und gerader Rücken. Nun strecken Sie die Beine und bringen Ihr Gesäß nach oben.

- ✓ Halten Sie die Dehnung für 15-30 Sekunden je Bein.



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand



Beidseitiges Dehnen der Waden, Fersen drücken nach unten



Abwechselndes Dehnen der Waden, ein Bein beugen ein Bein strecken

### Übung 3: Besenstiel Dehnung

Um die Schulterbeweglichkeit zu steigern empfiehlt sich die Besenstiel Dehnung. Sie können diese Mit einem Besenstiel, einem Stab, einem Gürtel oder Handtuch durchführen. Sie umfassen den Gegenstand zunächst in einem sehr breiten Griff. Dann führen Sie ihn mit ausgestreckten Armen über den Kopf und hinter den Körper. Führen Sie diese Bewegung langsam und gleichmäßig aus. Nach einigen Wiederholungen (5-10) können Sie den Stab etwas enger nehmen.

Beginnen Sie die Übung vor dem Körper



Stab breit fassen und Arme nach oben strecken



Besen langsam hinten dem Körper nach unten führen

#### **Übung 4: Vierfüßlerstand mit Oberkörperdrehung**

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Eine Hand wird auf den Kopf gelegt, mit der zweiten Hand stützt man sich am Boden ab. Nun bewegt man den Ellenbogen nach außen und nach oben. Der Blick folgt dabei immer dem Ellenbogen. Danach führt man den Ellenbogen unter den Körper nach Innen.

- ✓ Führen Sie die Übung immer beidseitig aus.
- ✓ Jeweils 15 Wiederholungen je Seite.



Vierfüßlerstand mit Oberkörperdrehung, Position 1



Vierfüßlerstand mit Oberkörperdrehung, Position 2

### **Tipp 6: Faszientraining**

Mit Hilfe von Faszienrolle und Fasziensäulen oder Tennisbällen lassen sich durch das Sitzen verspannte Körperbereiche lockern und verklebte Faszien lösen

Meine Lieblingsübungen, die Ihnen nach einem anstrengenden Tag im Büro Entspannung bringen, Ihre Muskeln lockern und Faszien von Verklebungen befreien:

### **Faszienübung 1: Nackenmassage**

Legen Sie sich flach auf den Boden und platzieren Sie eine Faszienrolle unter ihren Kopf. Nun bewegen Sie ihren Kopf langsam nach links und dann langsam nach rechts. Dabei wollen Sie die Zwei Muskelstränge, die sich links und rechts der Halswirbelsäule befinden massieren.

Tipp: Da diese Übung sehr entspannend ist und auch auf den Parasympathikus wirkt, ist es eine ideale Übung am Abend vor dem Schlafengehen. Am besten dabei die Augen schließen und eine Entspannungsmusik einschalten

- ✓ 10-15x langsam den Kopf hin und her bewegen.



Nackenmassage: Ausgangsposition



Nackenmassage: Kopf langsam nach rechts drehen



Nackenmassage: Kopf langsam nach links drehen

## Faszienübung 2: Fußmassage

Ebenfalls sehr entspannend wirkt die Fußmassage mit der kleinen Faszienrolle oder einem Faszienball (oder Lacrosseball)

Dies ist eine sehr effektive Übung, um die Füße zu lockern und Sie geschmeidig zu halten. Der Vorteil an der Übung ist, dass Sie überall durchgeführt werden kann. Also auch im Sitzen während der Arbeit oder beim Essen. Sie Rollen mit dem Fuß über den Ball und bleiben wieder an den Verhärtungen mit größerem Druck für 30 - 60 Sekunden oben.

Schon nach einiger Zeit werden Sie spüren, wie die Verhärtungen nachlassen. Die Füße sind ein guter Indikator dafür, wie sehr Ihr Körper unter Spannung steht. Wenn Sie viel Stress haben oder in letzter Zeit viel gestanden sind oder wenig geschlafen bzw. sich nicht gut ernährt haben werden Sie bei dieser Übung viel Spannung in ihren Füßen spüren.



Langsames vorwärts und rückwärts bewegen auf der kleinen Faszienrolle



Fußmassage mit einem Faszienball (Lacrosse Ball)

### Faszienübung 3: Rückenmassage

Bei dieser Übung legen Sie sich auf den Rücken und platzieren eine Faszienrolle (oder Duoball) und ihrem Rücken auf Höhe der Schulterblätter. Die Beine haben Sie aufgestellt und ihre Füße und den Hintern lassen Sie am Boden.

Nun massieren Sie langsam ihren Rücken, in dem Sie kleine Bewegungen vor und zurück im Bereich des oberen Rückens ausführen. Nach einigem Üben können Sie diese Übung später auch mit dem Gesäß in der Luft ausführen.

Dadurch ist der Druck allerdings höher und deswegen sollten Sie zuerst mindestens ein paar Mal die Variante 1 ausprobieren.

Anfänger können diese Übung zuerst im Stehen an einer Wand ausprobieren. (keine Abbildung)



Rückenmassage mit der Faszienrolle (Duoball), Variante 1

Die Faszienrolle oder der Duoball wird zwischen den Schulterblättern im Bereich des oberen Rückens platziert



Rückenmassage Variante 2: Mit angehobenem Gesäß

## Energiebooster am Arbeitsplatz

Mehr Energie in 10 Minuten mit Bewegungspausen am Arbeitsplatz. Hier bekommen Sie meine besten Übungen, die Sie jederzeit schnell und einfach zwischendurch machen können.

Machen Sie jeweils 3 Übungen jeweils mindestens 2x am Tag und Sie werden mehr Energie und weniger Verspannungen denn je haben!

### Halsmobilisation

Ausführung: (5-10 Wh. pro Übung)

#### Variante A:

Kinn zur Brust bringen und Hals wieder strecken



Kinn in Richtung Brustkorb absenken



Hals wieder strecken

**Variante B:**

Kopf auf einer Seite drehen und dann auf die andere



Kopf auf eine Seite drehen und dann auf die andere



Kopf auf eine Seite drehen



Dann den Kopf absenken zum Brustkorb und danach  
auf die andere Seite drehen

## Nacken und Hals dehnen

Ausführung: (5-10 Sekunden halten je Seite)



Eine Hand zieht den Kopf zur Seite, die andere Hand drückt man mit angezogenem Handrücken nach unten.

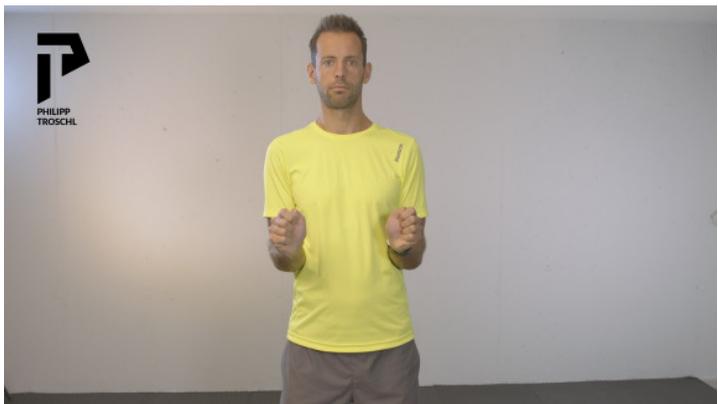
## Handgelenke kreisen und mobilisieren

Ausführung: (5-10 Rotationen halten je Seite)

Ausgangsposition Ellbogen beim Körper und Arme gebeugt. Dann eine lockere Faust machen und die Fäuste zuerst nach innen und dann nach außen drehen.



Handgelenke mobilisieren: Innenrotation der Fäuste



Handgelenke mobilisieren: Außenrotation der Fäuste

## Vorbeuge

Ausführung: (2x jeweils 10 Sekunden halten)

Im aufrechten Stand beugen Sie sich nach vorne soweit es geht und lassen dabei die Beine gestreckt. Sie können Ihre Zehen umfassen und diese Position dann für ein paar Sekunden halten. Wenn Sie noch nicht so tief kommen, umfassen Sie einfach Ihre Sprunggelenke oder Waden, oder Sie lassen Ihre Arme und Schultern hängen und schütteln diese kurz aus.



Sie starten im aufrechten Stand

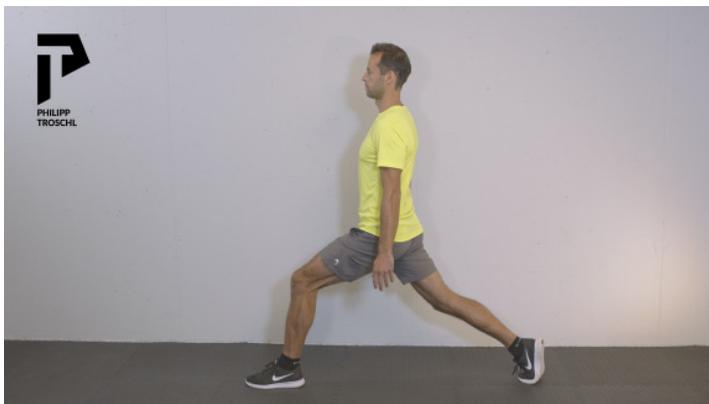


Dann beugen Sie sich nach vorne und greifen zu ihren Zehen oder zur Wade

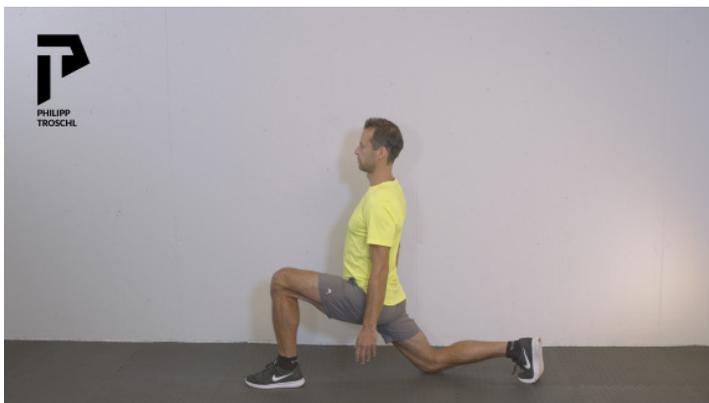
## Ausfallschritte

Ausführung: (5x je Seite)

Sie machen einen großen Schritt nach vorne. Der vordere Unterschenkel steht senkrecht. Das vordere Knie befindet sich über **Hüftbeuger dehnen** dem Sprunggelenk. Hinteres Knie, Hüfte und Schultern bilden eine senkrechte Linie. Das hintere Knie bitte vorsichtig absetzen



Hüftbeuger dehnen: 1. Ausfallschritt nach vorne



Hüftbeuger dehnen: 2. Hinteres Knie bis zum Boden absenken.  
Dehnung des Hüftbeugers des hinteren Beins.

## Armkreisen

Ausführung: (5-10x je Seite und Richtung)

Um die Schultern elastisch und beweglich zu halten ist Armkreisen eine effektive Möglichkeit. Bei der Ausführung der Übung ist darauf zu achten, dass der Arm gestreckt und möglichst knapp beim Körper bleibt. Langsam starten und dann das Tempo gleichmäßig steigern.

Zehn Kreise je Richtung und dann mit dem anderen Arm die Armkreise ausführen.



Mit gestrecktem Arm Kreise ziehen



So nahe als möglich am Körper vorbei

### **Oberschenkelmuskulatur lockern**

Ausführung: (zuerst auf und ab massieren, dann 30-60 Sekunden auf einem verspannten Punkt bleiben)

Für diese Übung verwendet man am besten einen Lacrosse Ball. Ein Tennisball tut es aber für den Anfang auch. Rollen Sie mit mäßigem Druck der Hand mit dem Ball über den Oberschenkel. An Stellen, an denen die Muskulatur verhärtet ist, bleiben Sie mit dem Ball und halten den Druck für ca 30-60 Sekunden bevor Sie ihn wieder lösen.



Oberschenkelmassage mit dem Faszienball



Oberschenkelmassage mit dem Faszienball

## Wirbelsäule mobilisieren

Ausführung: (5-10 Wiederholungen)

Legen Sie Ihre Hände auf den Hinterkopf mit den Ellbogen nach hinten gespreizt. Nun beugen Sie sich nach vorne machen einen Rundrücken, ziehen das Kinn in Richtung Brust und führen die Ellbogen zusammen. Dabei drücken Sie Ihre Wirbel in Richtung Decke.

Dann richten Sie sich wieder auf, stehen mit geradem Rücken, bringen Ihre Ellbogen nach hinten und spannen den unteren Rücken an.



Oberkörper aufrichten und Ellenbogen nach hinten bewegen



Oberkörper nach vorne beugen und Ellenbogen zusammenführen  
(Rundrücken machen)

## **Gesäßmuskel Lockerung**

Ausführung: (zuerst auf und ab massieren, dann 30-60 Sekunden auf einem verspannten Punkt bleiben)

Ähnlich wie bei der Oberschenkel Lockerung wird auch hier mit Hilfe eines Lacrosse oder Tennis Balls die Muskulatur gelockert. Diesmal sitzen Sie auf dem Ball. Und bewegen sich auf einer Pobacke vorwärts und rückwärts. An Stellen, an denen die Muskulatur verhärtet ist, bleiben Sie mit dem Ball und halten den Druck für ca 30-60 Sekunden bevor Sie ihn wieder lösen.



Gesäßmuskel Lockerung mit dem Faszienball



Gesäßmuskel Lockerung mit dem Faszienball

## Oberkörperrotation und Wirbelsäulendrehung

Ausführung: (5-10x hin und her schwingen)

Pendeln Sie mit Ihren Armen einmal nach links und einmal nach rechts dabei verlagern Sie das Gewicht abwechseln vom linken auf das rechte Bein und wieder retour. Lassen Sie die Arme dabei entspannt so dass sich Rücken und Hüfte lockern können.



Oberkörperrotation durch schwingen der Arme



Schwingen Sie mit Ihren Armen einmal nach links und einmal nach rechts

## **Dehnung zur Brust – und Schulter Öffnung (Besenstiel Dehnung)**

Ausführung: (5-10 Wiederholungen)

Für diese Übung nehmen Sie am besten einen Besenstiel, ein Theraband, einen Gürtel ein Handtuch oder eine Schnur, die Sie zwischen Ihren Händen spannen. Nun umfassen Sie den Gegenstand in einem breiten Griff und führen ihn mit gestreckten Armen über den Kopf und dann weiter nach hinten bis knapp vor dem Rücken.

Führen Sie die Bewegung langsam und sorgfältig aus und lassen Sie sich dabei Zeit. In der Stellung hinter dem Körper

können Sie eine Weile verharren, um die Dehnung von Brust und Schulter zu forcieren. Nach ca fünf Wiederholungen können Sie die Stange etwas enger nehmen.



Beginnen Sie die Übung vor dem Körper



Stab breit fassen und Arme nach oben strecken

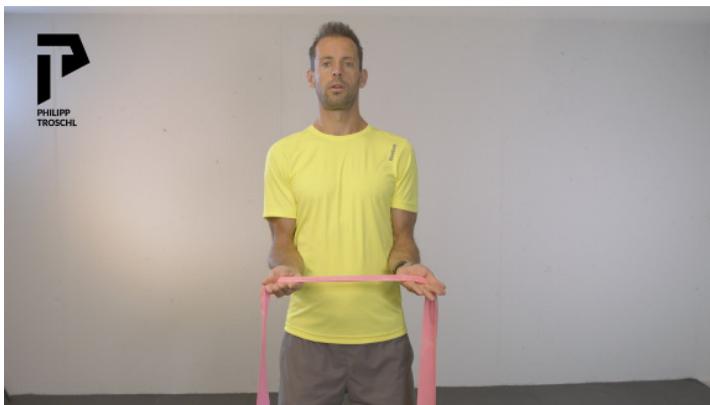


Besen langsam hinter dem Körper nach unten führen

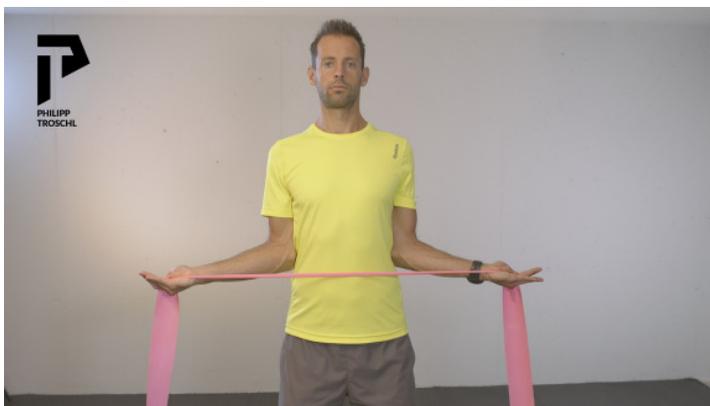
## **Außenrotation der Schultern, Dehnung des Brustmuskels**

Ausführung: (3x 10 Sekunden halten)

Ziehen Sie ein Theraband mit beiden waagrecht ausgestreckten Unterarmen nach außen. Die Ellbogen müssen dabei immer am Körper angelegt bleiben. Die Schulterblätter ziehen sich zusammen, die Brustmuskulatur dehnt sich. Halten Sie den Zug für etwa 10 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung in 3 Mal. Sie können die Übung auch ohne Theraband ausführen.



Theraband auf die Handflächen legen  
Ellbogen beim Körper lassen



Theraband auseinanderziehen  
Ellbogen bleiben am Körper

## Kniebeuge

Ausführung: (2x 10 Wiederholungen)

Wenn Sie nicht regelmäßig Kniebeugen ausführen empfiehlt es sich diese zu Beginn mit Unterstützung (Stuhl, Stöcke) auszuführen. Halten Sie sich mit den Händen bei geradem Rücken am Stuhl fest. Die Wirbelsäule ist ausgerichtet und Sie beugen Ihre Knie in dem Sie den Po nach hinten bringen und da Gewicht auf Ihre Fersen verlagern.

Wichtig ist dabei, dass die Knie sich nicht zu früh nach vorne bewegen (vor allem in der Anfangsphase) und auch später nicht über die Zehenspitzen nach vorne ragen. Außerdem dürfen sich die Knie beim in die Hocke gehen auf keinen Fall annähern.



Kniebeuge: Achten Sie auf einen geraden Rücken



Kniebeuge

## Hocke

Ausführung: (10-20 Sekunden halten)

Eine weitere sehr effektive Übung für die Beweglichkeit ist es in die Hocke zu gehen und in dieser Position für einige Zeit zu verharren.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie diese Position schmerzfrei einnehmen können. Sie können auch abwechselnd in die Hocke gehen und wieder die Beine strecken. (5 Wiederholungen)



Tiefe Hocke

## Fußmassage

Dies ist eine sehr effektive Übung, um die Füße zu lockern und Sie geschmeidig zu halten. Der Vorteil an der Übung ist, dass Sie überall durchgeführt werden kann. Also auch im Sitzen während der Arbeit oder beim Essen. Sie Rollen mit dem Fuß über den Ball and bleiben wieder an den Verhärtungen mit größerem Druck für 30 - 60 Sekunden oben.

Schon nach einiger Zeit werden Sie spüren, wie die Verhärtungen nachlassen. Die Füße sind ein guter Indikator dafür, wie sehr Ihr Körper unter Spannung steht. Wenn Sie viel Stress haben oder in letzter Zeit viel gestanden sind oder wenig geschlafen bzw. sich nicht gut ernährt haben werden Sie bei dieser Übung viel Spannung in ihren Füßen spüren.



Langsames vorwärts und rückwärts bewegen  
auf der kleinen Faszienrolle





Fußmassage mit einem Faszienball (Lacrosse Ball)

## Selbsttest

Hier können Sie vor der Fußmassage einen kleinen Test machen.

Machen Sie mit gestreckten Beinen eine Rumpfbeuge:

Sie merken sich dabei wie tief Sie mit Ihren Händen zum Boden kommen und messen den Abstand (oder lassen ihn messen) den Ihre Finger vom Boden haben.

Nun lockern Sie Ihre Fußsohlen mit dem Lacrosse Ball wie oben beschrieben. Dann machen Sie den Test noch einmal! Merken Sie einen Unterschied? Sie sollten nun normalerweise etwas tiefer nach unten kommen!

Schon haben Sie in der Praxis gesehen wie sehr sich das Lockern von verspannter Muskulatur und Faszien positiv auf die Beweglichkeit auswirken.



Rumpfbeuge vorwärts: Vor und nach dem Test durchführen!

Merken Sie einen Unterschied in der Beweglichkeit nach der Fußmassage?

## Unterarmlockerung

Diese Übung funktioniert noch besser, wenn Sie Ihren Arm auf dem Schreibtisch liegen lassen. Rollen Sie über den Unterarm und wenn Sie an eine Verhärtung gelangen, drehen Sie denn Ball in diese am Arm. Massieren Sie den Ball mit der zweiten Hand in den Arm.

**Ausführung: (zuerst auf und ab massieren, dann 30-60 Sekunden halten)**



Unterarmlockerung: Zuerst mit dem Faszienball auf und ab rollen



Unterarmlockerung: Mit dem Faszienball  
auf einer Verhärtung bleiben

## **Unterarmdehnung und Mobilisierung der Handgelenke**

Ausführung: (je Seite 15-30 Sekunden dehnen)

Variante 1: Unterarm Innenseite

Bei dieser Übung zeigen die Fingerspitzen zum Körper. Die Handflächen sollten für ca 1 Minute nach unten schauen und Sie sollten dabei eine Dehnung in der Innenseite des Unterarms spüren



Dehnung Unterarm Innenseite

### Variante 2: Unterarm Außenseite

Bei dieser Übung zeigen die Fingerspitzen zum Körper. Die Handflächen sollten für ca 1 Minute nach unten schauen und Sie sollten dabei eine Dehnung in der Außenseite des Unterarms spüren



Dehnung Unterarm Außenseite

# Gesunder Lebensstil

Wer ganzheitlich gesund bleiben möchte, sollte neben ausreichender Bewegung auch die Ernährung und das Wohlbefinden (Psyche) bzw. die Regeneration nicht vernachlässigen. Das sind auch **die drei Hauptsäulen**, von Progress Training, meiner Methode des ganzheitlichen Trainings.

## Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf ist essentiell für unseren Körper und unser Wohlbefinden. Jeder weiß genau wie schrecklich es ist, wenn man zu wenig schläft oder in der Nacht öfters aufstehen muss und der Schlaf unterbrochen wird.

Viele Menschen schlafen zwar ausreichend (Die optimale Schlafdauer ist zwar individuell aber sollte Schnitt ca 7-8h betragen) doch nicht nur die Quantität des Schlafes, sondern auch die Qualität ist entscheidend.

Für einen gesunden Schlaf sind folgende Tipps zu empfehlen:

- Auf regelmäßige Schlafzeiten achten, auch am Wochenende (gleiche Aufsteh- und Schlafenszeiten jeden Tag)
- Tägliche Bewegung
- Unter Tags an die Sonne gehen. Sonnenlicht am Tag hilft, am Abend bei Dunkelheit das für den Schlaf wichtige Hormon Melatonin zu produzieren.
- Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer

- Mind. 1h vor dem zu Bett gehen kein Handy oder Fernseher mehr
- Sorgfältiger Umgang mit Alkohol und Koffein (beides wirkt sich negativ auf den Schlaf aus)
- Priorisiere den Schlaf

## **Ernährung und Flüssigkeitshaushalt**

Sich dem Thema Ernährung ausführlich zu widmen würde den Rahmen dieses E-Books und Ratgebers bei weitem überschreiten. Da aber das System Körper und die Gesundheit immer ganzheitlich betrachtet werden muss, möchte ich auch dazu ein paar Ausführungen machen und Tipps geben.

### **Ernährung, die Energie raubt**

Ernährung gibt nicht nur Energie, sondern die Verdauung benötigt auch sehr viel Energie, um Ihre Prozesse ausführen zu können. Insbesondere schwer verdauliche Speisen wie Fleisch, paniertes, frittiertes, cremige (sahnige) Speisen sollten vermieden werden.

Die Verdauung benötigt sehr viel Energie, die Ihnen dann bei Ihrer Arbeit abgeht. Sie fühlen sich schwer und träge.

#### **Schwer verdauliche Lebensmittel:**

Fleisch vor allem gebraten, paniert oder gepökelt belastet die Verdauung schwer.

Milchprodukte verursachen in der Verdauung oft Probleme. Nicht nur wegen des Fettes sondern auch wegen der Laktose. Insbesondere jene mit einem Fettanteil von über 45 % sind schwer verdaulich (Sauerrahm, viele Käsesorten, Sahne) Gemüsesorten wie Kohl, Hülsenfrüchte und Zwiebel sind nicht für alle Menschen bekömmlich.

Fette Fische, ganz speziell, wenn sie gebraten sind, fordern die Verdauung sehr.

Viele Süßspeisen, wie Torten, Cremeschnitten, Strudel (Blätterteig) und viele weitere enthalten zuviel Fett und brauchen deswegen lange, um verdaut zu werden.

### **Leicht verdauliches Essen:**

Es kommt nicht darauf an welches Lebensmittel man zu sich nimmt, sondern auch sehr wie es zubereitet worden ist. So ist zum Beispiel gedünstetes Gemüse leichter verdaulich als gebratenes. Geschmortes Fleisch bekömmlicher als gebratenes oder frittiertes.

Gemüse: Leicht verdauliche Gemüsesorten sind zum Beispiel Zucchini, Fenchel, Karotten oder Tomaten. Gedünstet – noch leichter verdaubar.

Fleisch: Wenn Fleisch gegessen wird, dann sind eher magere Stücke von Rind, Kalb, Geflügel oder Wild fettigem Fleisch oder Wurst von Schwein oder Ente vorzuziehen.

Bekömmlicher ist Fleisch, auch wenn es geschmort oder gekocht anstatt gebraten wird. Dann ist es leichter verdaulich.

Fisch: Kabeljau, Zander, Forelle gedünstet ist leichter verdaulich als zum Beispiel ein gebratener Lachs oder Aal oder eine gebackene Scholle.

Haferflocken eignen sich ideal als Frühstück. Sie sind leicht verdaulich und haben einen niedrigen glykämischen Index. Das heißt, sie geben dir lange Energie und verursachen nicht so schnelle Schwankungen des Blutzuckerspiegels.

Milchprodukte: Bei Milchprodukten sind fettreduzierte Produkte (unter 45% Fettanteil) leichter verdaulich. Wer Laktose nicht gut verträgt, sollte sie am besten ganz weglassen oder auf laktosefreie Produkte umstellen.

Süßspeisen: Obst ist leichter verdaulich als die meisten hergestellten Süßspeisen wie Torten, Cremen etc. und deswegen als Nachspeise oder Snack am Arbeitsplatz ideal.

## **Lebensmittel, die länger Energie geben**

Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index geben länger Energie. Viele Lebensmittel und Getränke mit vielen Kohlehydraten (Zucker) wie Weißmehlprodukte (Nudeln, Weißbrot, Pizza, Torten, Backwaren etc.) Pommes, Softdrinks und andere haben einen sehr hohen Glykämischen Index. Das heißt sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und geben dir schnell Energie. Das Problem dabei ist, dass dieser dann aber meistens genauso schnell wieder abfällt. Dann spürt man meistens ein Energieloch und hat Lust auf Zucker. Probieren Sie einmal einen großen Teller Pasta mit Ragù zu Mittag und ein Tiramisu im Anschluss. Sie werden danach wahrscheinlich müde sein und einen Kaffee brauchen und spätestens 1-2h nach dem Essen wieder Lust auf Süßes verspüren.

Wenn Sie hingegen einen Salat mit Quinoa oder fettarmen Schafskäse essen, werden Sie diese Müdigkeit nicht verspüren. Genauso wenig wird es Ihnen bei gedünstem Gemüse und einem mageren Stück Fleisch oder Fisch nicht passieren.

Diese Kost wird Ihnen Energie geben und Sie können nach der Pause, gestärkt mit Nährstoffen wieder mit Energie an die Arbeit gehen.

## **Säure-Basen Haushalt**

Bei der Ernährung ist darauf zu achten, dass der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird und dadurch Stoffwechselfvorgänge und Reparaturprozesse eingeleitet und unterstützt werden können. Dem Körper gelingt das leichter, wenn er in einem basischen Milieu ist. Deswegen ist auf ein gutes Säure Basen Verhältnis bei der Ernährung acht zu geben. Insbesondere dann, wenn der Körper durch viel Stress und lange Arbeitszeiten sowieso schon am Übersäuern ist.

### **Wie Sie sonst noch übersäuern?**

Übersäuern kann man durch zuviel oxidativen Stress. Das entsteht zum Beispiel durch:

- falsche Ernährung (ständiger Übersäuerung etc.)

- zu hohe Intensitäten beim Training, (viele machen als Ausgleich intensiven Sport...)
- Keine Bewegung
- Schlafmangel
- Psychischer Stress
- Umweltverschmutzung

### Was ist eigentlich basisch?

Obst und Gemüse sind die besten Basen bildner.



Eine Basische Ernährung ist gut für dich.

Unter den **Kohlenhydratquellen**, die basisch sind:

- Kartoffeln
- Buchweizen

### Welche Lebensmittel machen nun sauer?

- Alkohol
- Zucker und zuckerhaltige Getränke
- Kaffee (wirkt nicht auf den gesamten Körper übersäuern aber auf den Magen)
- Weißmehl
- Eier
- Reis
- Milchprodukte
- Fleisch

Die meisten **Kohlenhydratquellen** machen sauer.

**Basisch** sind:

- Kartoffeln
- Buchweizen

**Gute Säurebildner** unter den Kohlehydraten sind:

- Vollkorngetreide
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen.

## 11 TIPPS für eine gesunde Ernährung

1. 80/20 Basische Lebensmittel
2. viel Obst
3. und (noch mehr) Gemüse, Sprossen und Samen
4. Verzichte auf Weizen und einfacher Kohlehydrate
5. Fleisch und Fisch jeweils maximal 2x/Woche aber bitte aus nachhaltiger Haltung
6. Einnahme ausreichend gesunder Fette (insbesondere auf das Omega 3/Omega 6 Verhältnisse im Körper achten)
7. Sorgfältiger Umgang mit Alkohol

8. Keine Fertigprodukte
9. 1-2x wöchentliches Intervallfasten (16:8; d.h. 16h keine Nahrungsaufnahme)
10. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee)
11. Auf Naschereien zwischendurch verzichten und als Snacks Nüsse, Karotten und Obst wählen.

Bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme verklebt das Gewebe und wird steif. Dasselbe passiert, wenn zu viele zuckerhaltige Getränke bzw. Alkohol eingenommen werden.

Das wiederum führt zu Verspannungen und Unwohlsein. Wenn dazu noch zusätzlich sehr viel Zeit im Sitzen verbracht wird, was auch unser Gewebe komprimiert und verkleben lässt, dann haben wir eine äußerst ungünstige Kombination. Leider ist diese bei vielen Menschen der Normalfall.

## Bewegung, Sport und Training im Allgemeinen

Menschen, die Sport betreiben, ganz egal welchen oder sich regelmäßig bewegen, haben in der Regel weniger Schmerzen und körperliche Probleme als Menschen die sich gar nicht bewegen. Durch jede sportliche Betätigung wird die Muskulatur gestärkt und es fällt leichter den Körper in Neutralstellung auszurichten und zu stabilisieren, als wenn bei dem Menschen die dafür benötigte Muskulatur kaum oder nur sehr schwach ausgeprägt ist.

## Zusammenfassung

Wenn Sie fit im Büro oder Ihrer Arbeit sein möchten, ist es ganz entscheidend bewusst, durch den Arbeitsalltag zu

gehen. Treffen Sie bewusste Entscheidungen, wie regelmäßige Pausen, Mobilisierung zwischendurch und nehmen Sie die richtige Nahrung zu sich.

Wenn Sie so auf Ihren Körper achten, wird Ihnen nicht nur während der Arbeit, sondern auch danach in der Freizeit wesentlich mehr Energie Verfügung stehen. Mit diesen einfach durchführbaren Tipps werden Sie sich insgesamt leistungsfähiger und produktiver fühlen und am Ende mehr vom Tag haben!

## **Fit im Büro! Meine Top Tipps für mehr Energie am Arbeitsplatz:**

- Runter vom Hintern, weniger sitzen!
- In der Arbeit alle 30 Minuten Bewegungspausen einlegen
- Mehrmals täglich kurze Mobilisationsübungen durchführen
- Auf eine richtige Haltung der Wirbelsäule im Alltag achten. 2-3x/Woche die wichtigsten durch das Sitzen verkürzten oder abgeschwächten Muskeln dehnen bzw. kräftigen
- Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil (Schlaf, Ernährung, Bewegung)
- Nehmen Sie Lebensmittel zu sich, die Ihnen Energie geben und nicht nehmen!

# Wie geht es weiter?

## **Schritt 1:**

Tragen Sie sich auf meiner Homepage für meinen Newsletter ein, um regelmäßig Updates und Tipps zu Fitness und Gesundheit zu bekommen.

## **Schritt 2:**

Senden Sie mir eine E-Mail ([info@philipp-troschl.at](mailto:info@philipp-troschl.at)) und Sie bekommen einen kostenloses Poster, welches Sie bei der Umsetzung der Inhalte unterstützt.

## **Schritt 3:**

Starten Sie durch auf Ihrem Weg zu mehr Energie in Büro und Alltag.

Weitere Informationen über meine Arbeit und Tipps für ihre Fitness, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit finden Sie auf:

Homepage: [www.philipp-troschl.at](http://www.philipp-troschl.at)

Facebook: <https://www.facebook.com/progresstraining/>

Instagram: [https://www.instagram.com/philipp\\_troschl/](https://www.instagram.com/philipp_troschl/)

## Literaturangaben:

### Weiterführende Literatur:

[„Sitzen ist das neue Rauchen“ von Juliet Starrett, Glen Cordoza, Dr. Kelly Starrett](#)

### Weiterführende Links:

<https://www.gesuendernet.de/news/gesundheitstrends-a-statistiken/item/1070-dkv-studie-deutsche-sitzen-zu-viel.html>

<https://www.welt.de/kmpkt/article168608863/Warum-Stehen-unser-Sitzproblem-nicht-loesen-kann.html>

### Allgemeine Literatur:

[Optimales Training](#), Jürgen Weineck

[Functional Training](#), Michael Boyle

[Core Performance](#), Mark Verstegen

Fotos: Dieter Frank, Frank Film und Foto

## **Impressum**

Herausgegeben von:

Philipp Troschl  
Evaweg 3  
9020 Klagenfurt  
[info@philipp-troschl.at](mailto:info@philipp-troschl.at)