



Train your brain

## WARUM IHR JOB MIT BEWEGUNG LEICHTER (UND BESSER) WIRD

Wie viele Stunden haben Sie heute schon im Sitzen verbracht? Wahrscheinlich mehr als mit Stehen oder Gehen. Leider wahr: Die meiste Zeit des Tages arbeiten wir am Schreibtisch oder entspannen uns im Sitzen. Deshalb brauchen wir im Büroalltag – und bei der Büroarbeit zu Hause – ein Bewusstsein für Bewegung!

Nach mehr als einem Jahr, in dem viele von uns sich in ihren Homeoffices eingerichtet haben, ist die Ausstattung vielerorts noch eher provisorisch. Höchste Zeit, das zu ändern! Als Inspiration stellen wir Ihnen heute unseren bewegungsfördernden Schreibtischstuhl TENSA.NEXT vor und liefern Ihnen mit ein paar einfach und schnell umsetzbaren Bewegungstipps ein kurzes Muskel- und Gehirntaining für zwischendurch. Doch warum ist Bewegung eigentlich so wichtig?

### Wie sich körperliche Aktivität auf die Gehirnleistung auswirkt

Das menschliche Gehirn ist ein hochkomplexes biologisches Gebilde. Es besteht aus mehr als 100 Milliarden Nervenzellen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind sich heute einig, dass sich die Gehirnstruktur durch Aktivität permanent verändern kann. Hierbei spielt nicht nur geistige Aktivität eine

Rolle, sondern auch körperliche. Diese Erkenntnis ist relativ neu. Erst durch die modernen bildgebenden Verfahren konnte 1998 wissenschaftlich bestätigt werden, dass sich Nervenzellen im Gehirn neu bilden. Unsere Tipps sorgen also nicht nur dafür, dass sich ggf. neue neuronale Verknüpfungen bilden, sondern auch, dass die Rückenmuskulatur gedehnt und die Wirbelsäule gestreckt und gedreht wird.

### Seitliches Dehnen und Strecken

Stehen Sie aufrecht. Heben Sie die Arme weit über den Kopf, verschränken Sie die Finger und schieben Sie die gefalteten Hände mit den Handflächen zur Decke. Ziehen Sie die Flanken lang und atmen Sie tief ein. Dehnen Sie sich weit nach rechts und atmen Sie aus. Kommen Sie einatmend zur Mitte zurück. Und lehnen Sie sich dann nach links. 3 x zu jeder Seite.



## Strecken und Drehen

Heben Sie die Arme einatmend wieder an. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts und lassen Sie die Arme sinken (linker Arm vor dem Körper, rechter Arm dahinter). Der Blick geht nach hinten. Kommen Sie einatmend und die Arme anhebend nach vorne zurück und drehen Sie sich nach links. 3 x zu jeder Seite



## Bequeme Vorwärtsbeuge

Heben sie einatmend die Arme an. Beugen Sie leicht die Knie und lassen Sie den Oberkörper gerade nach vorne und unten sinken. Lassen Sie die Schwerkraft wirken, nicken Sie mit dem Kopf sanft und drehen Sie ihn leicht nach links und rechts. Rollen Sie sich vom unteren Rücken herkommend dann wieder nach oben. 3 x langsam und achtsam wiederholen.

Mäßige, aber regelmäßige Bewegung hält den Stoffwechsel auf Trab. Daher sind auch kleine Dinge so wichtig: Treppensteigen, beim Telefonieren aufstehen und herumlaufen oder immer wieder zwischen Stehen und Sitzen hin und her wechseln. Stehen verbraucht übrigens doppelt so viel Energie wie Sitzen und erhöht die Muskelspannung



## Frische Energie fürs Gehirn

Was Forschende als die Neuroplastizität des Gehirns bezeichnen, ist die dankenswerte Eigenschaft des Gehirns, sich stets auf neue Erfordernisse anzupassen. Es kann, wie ein Muskel trainiert werden. Durch körperliche Aktivität wird das Gehirn in bestimmten Arealen vermehrt durchblutet. Dadurch erhöht sich die Sauerstoffversorgung, die Versorgung mit Nährstoffen verbessert sich, und die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Sie fühlen sich deutlich frischer.

## Unser aktueller Produkttipp: TENSA.NEXT

Die nächste Generation gesunder Bürostühle zeichnet sich dadurch aus, dass sie uns dabei unterstützt, aktiver und beweglicher zu sitzen. Wir konzipieren alle unsere Bürodrehstühle auf der Basis aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse und entwickeln kontinuierlich neue Produkteigenschaften und Mechaniken, die diesen Erkenntnissen Rechnung tragen. Durch die Entwicklung des neuen Sitzes in Kombination mit der DTS-Mechanik bietet **TENSA.NEXT**

- + Sitztiefenverstellung um 75 mm
- + Werkzeuglose Breitenverstellung der Armlehne
- + bewährte Multifunktionsarmlehne erhält eine neue Anbindung und zusätzlich stehen drei weitere Armlehnvarianten zur Auswahl
- + bekannte Features DTS Synchronmechanik mit Sitzneigeverstellung (Sitz: 3 °, Rücken 6°) und absenkbarer Sitzvorderkante beim Zurücklehnen, beweglicher Sitz, variabel einstellbare Armlehnen, aufblasbare Lordosenstütze und vieles mehr



*Für diesen Beitrag nutzen wir folgende Quelle:*

*Voll, Prof. Dr. Stefan und Buuk, Sabine, Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Bewegung, <https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/459/1/VollBuuckSteigerungseA2.pdf>, letzter Zugriff 14.05.2021*

*Train your brain, Harvard Health Publishing 2021, 15.02.2021, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/train-your-brain>, letzter Zugriff 14.05.2021*

© 2018 - 2021 König + Neurath AG | Alle Rechte vorbehalten

