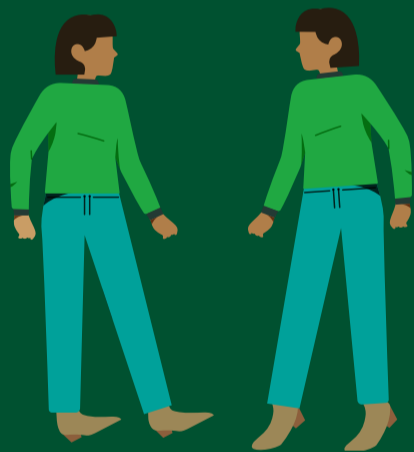


# Pumpen hilft, den Körper in Schwung zu bringen

Diese fünf Übungen lassen sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen. Sie kräftigen die Beinmuskulatur. Das hält die Blutgefäße beweglich und flexibel, was den Bluttransport erleichtert.

## Weitere Tipps

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/bewegung-im-job](https://aok.de/fk/bewegung-im-job)



### Hacke – Spitze

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie zehn Schritte. Anschließend auf den Fersen zehn Schritte gehen. Beide Übungen mehrmals wiederholen, dazwischen kurz pausieren. Der Trainingseffekt steigt, wenn Sie beim Gehen abwechselnd das linke und das rechte Knie hoch anheben wie beim sogenannten Storchengang.

### Im Sitzen Fahrrad fahren

Aufrecht an die vordere Stuhlkante setzen, zur Stabilisierung mit den Händen an der Sitzfläche festhalten. Die Knie nach oben ziehen und die Beine mehrere Sekunden lang so bewegen, als würden Sie in die Pedale eines Fahrrades treten. Mehrmals wiederholen, dazwischen kurze Erholungspausen einlegen, in denen die Füße flach auf dem Boden stehen. Wichtig: Diese Übung ist nur für Stühle ohne Rollen geeignet, denn sonst besteht Verletzungsgefahr.



### Fußwippe im Stehen oder Sitzen

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin, die Füße stehen parallel auf dem Boden. Jetzt abwechselnd mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stellen, sodass die Zehen nach oben zeigen. Dieses Wippen im Fußgelenk zehnmal wiederholen, nach einer kurzen Pause noch einmal ausführen. Alternativ können Sie die Fußwippe im Sitzen machen: Dafür nehmen Sie mit geradem Rücken an der vorderen Stuhlkante Platz, die Beine stehen hüftbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorn, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Füße von den Zehenspitzen bis zu den Fersen und zurück rollen, sinnvoll sind zweimal 20 Wiederholungen.



### Fußkreisen

Auf einen Stuhl setzen, der aufrechte Rücken liegt fest an der Lehne. Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Gesäß an der Lehne fest. Füße am Boden abstellen. Dann ein Bein gerade bis zur Waagerechten ausstrecken. Fuß zehnmal in die eine, zehnmal in die andere Richtung kreisen. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß ausführen. Nach einer kurzen Pause folgen ein oder zwei weitere Durchgänge.

### Kniebeugen

Hüftbreit und aufrecht stehen. Beugen Sie dann die Kniegelenke bis maximal 90 Grad. Schieben Sie dabei das Gesäß nach hinten und nehmen Sie den Oberkörper nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade. Die Kniegelenke befinden sich jeweils über den Füßen, die Fußspitzen sind aber für Sie noch sichtbar. Den Oberkörper können Sie mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen. Einige Sekunden halten, wieder aufrichten, idealerweise bis in den Zehenstand. Insgesamt zehnmal wiederholen, dazwischen kleine Pausen einbauen.

