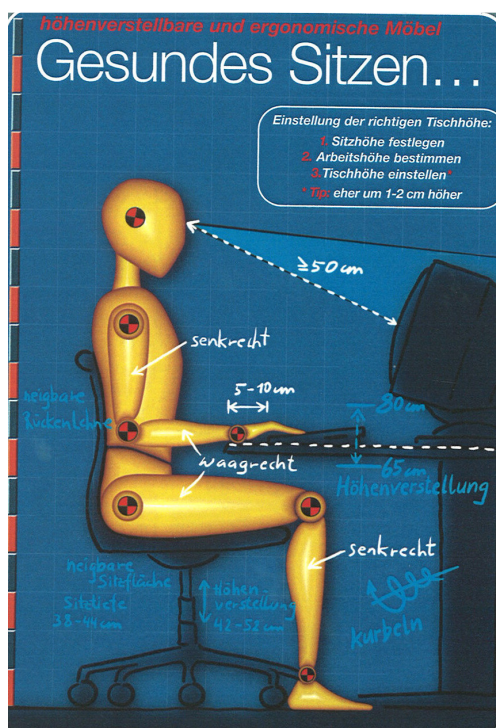


Fitte Mitarbeiter als Wirtschaftsfaktor Nr. 1:

Energie-Kick zwischendurch für mehr Power am Arbeitsplatz!

Mitarbeiter sind die Basis eines jeden Unternehmens und damit die Eckpfeiler des Erfolgs. Umso wichtiger ist es, dass sie zufrieden und gesund sind, und sich letztendlich in ihrer Arbeitswelt wohl fühlen. Rund zwei Drittel des Tages oder sogar noch mehr Zeit verbringen wir täglich an unserem Arbeitsplatz. Deshalb sollte dieser Ort möglichst gut auf die Bedürfnisse des menschlichen Körpers abgestimmt sein. Die Folgen ungesunder Arbeitsbedingungen können schwerwiegend sein – von Bandscheibenschäden über Muskelhärte bis zu Augenproblemen reagiert der Körper auf unterschiedliche Weise.



So gemütlich das Sitzen im Büro ist, so ungemütlich kann es werden, wenn man falsch sitzt. Ergonomisch abgestimmte Bürostühle schaffen die richtigen Voraussetzungen für die optimale Körperhaltung.

Aufrecht sitzen ist das A und O

Richtig sitzt man, wenn die Schultern entspannt, die Oberarme senkrecht und die Unterarme im rechten Winkel waagrecht zur Tischplatte sind. Der Oberkörper sollte dabei stets aufrecht sein. Regelmäßig aufstehen und sich bewegen sollte trotzdem jedermann, denn aufrechtes Stehen wirkt um 2/3 weniger belastend auf die Wirbelsäule als das Sitzen.

Aber noch wichtiger als häufiges Aufstehen ist die Bewegung! Damit Sie auch am Nachmittag noch mit dem richtigen Schwung bei der Sache sind, wollen wir Ihnen ab sofort an dieser Stelle immer eine Übung zur

Aufrecht sitzen ist das A und O im Büroalltag

Entspannung vorstellen. Welcome to the power-office! Die Übungen sind von Ruth Biber der Bewegungsschule Wien gestaltet.

Tipp! „Wichtig für die Übungen ist das Einnehmen der exakten Grundposition. Wenn möglich öffnen Sie das Fenster und vergessen Sie auf keinen Fall die richtige Atmung“, so Ruth Biber.

Übung zur Stärkung und Entspannung der Rückenmuskulatur

In der **Grundposition** sitzen Sie aufrecht und stellen die Füße flach auf den Boden. Strecken Sie die Arme seitlich aus - Handflächen zeigen nach oben, halbe Drehung nach hinten – Handflächen zeigen nach hinten. Wiederholen Sie die Übung mindestens 20 Mal und vergessen Sie nicht ruhig zu atmen!

Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Schultern, und kreisen 20x mit den Ellbogen vor und zurück. Dabei sollten sich die Schulterblätter berühren. Los geht's!

