

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Bewegte Arbeitspause im Betrieb und Homeoffice

SITZEN IM BETRIEB UND HOMEOFFICE

Wir sitzen alle viel zu lange, und meistens auch noch in einer ungünstigen Position.

Für den Rücken, Gelenke, Muskulatur und Bänder ist das Gift.

- ▶ Rücken-, Schulter- und Nackenverspannungen
- ▶ Schmerzen im Brustbereich
- ▶ der „Mausarm“
- ▶ verkürzte Oberschenkelmuskulatur

sind vorhersehbar.

RÜCKENSCHMERZEN UND CO. WEGEN ZU VIEL SITZEN

Grund für diese Beschwerden ist in erster Linie Bewegungsmangel:

„22 Prozent der Fehltage im Unternehmen, sind auf Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems zurückzuführen. Rückenschmerzen verursachen bei uns bis zu rund 40 Millionen Krankheitstagen im Jahr.“

Beugen Sie vor! Los geht's!

5 Minuten Aktive Übungen in jeder Pause!

AKTIVE PAUSEN – BEWEGTE PAUSEN

Besonders bei bewegungsarmer Arbeit im Büro oder im Homeoffice treten Beschwerden auf.

Bei immer mehr Unternehmen setzt sich daher das ursprünglich aus Japan und Südkorea stammende Konzept der Bewegungspausen, hierzu-lande zumeist „aktive Pause“ oder „bewegte Pause“ genannt, durch.



Quelle: <https://klartext.dvag>

Holen Sie Ihren INNEREN SCHWEINEHUND vom Sofa

denn,

- ▶ wer nichts Neues ausprobiert, kommt nicht weiter
- ▶ wenn Sie etwas verändern wollen, geht es nicht darum, das Neue ein oder zwei Mal zu tun, Sie müssen es regelmäßig tun.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

- ▶ Planen Sie feste Übungszeiten ein.
- ▶ Wählen Sie Übungen aus, die Sie öfter wiederholen können und die Ihnen auch Spaß machen.
- ▶ Wichtig ist, dass Sie die Übungen regelmäßig machen.
- ▶ Machen Sie die Übungen am besten mit Ihren Kollegen. Gemeinsam macht es mehr Spaß!

7 ÜBUNGEN

1. Venenpumpe

Im Stand die Füße im Wechsel von den Fußballen zu den Fersen abrollen.

15-mal durchführen. Kurze Pause, Beine auslockern und die Übung wiederholen.

- kräftigt Waden- und Schienbeinmuskulatur
- aktiviert den Blutkreislauf in den Beinen

Die Hände auf die Hüften stützen. Becken im Wechsel nach vorne und nach hinten kippen. Zehnmal durchführen. Danach im Wechsel nach rechts und links schieben. Zehnmal wiederholen. Dann die Bewegungen zu einer fließenden Kreisbewegung verbinden und fünfmal nach rechts und fünfmal nach links kreisen.

- mobilisiert die Lendenwirbelsäule
- aktiviert die Bauchmuskulatur
- dehnt die untere Rückenmuskulatur

**2. Hüftschwung****3. Brustöffner**

Die Arme sind neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach vorne. Mit dem Ausatmen Kopf, Hals- und Brustwirbelsäule langsam abrollen. Gleichzeitig Schultern und Arme mit nach vorne führen, bis sich die Handrücken berühren. Mit dem Einatmen Wirbelsäule und Kopf aufrichten und Schultern und Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Zehnmal durchführen. Kurze Pause, auslockern und die Übung wiederholen.

- mobilisiert die Brustwirbelsäule
- dehnt die Brustmuskulatur
- erleichtert die Atmung

Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Schultern im größtmöglichen Bewegungsspielraum rückwärts kreisen. Zehnmal durchführen. Kurze Pause, auslockern und die Übung wiederholen.

- mobilisiert den Schultergürtel
- aktiviert die Schulter- und Nackenmuskulatur

**4. Schulterkreisen**

5

5. Venenpumpe Arme



Den Kopf nach rechts drehen, dabei das Kinn leicht anheben und einatmen. Mit dem Ausatmen langsam den Kopf dicht am Brustbein vorbei zur linken Schulter kreisen. Das Kinn wieder leicht anheben und einatmen. Zehnmal wiederholen.

- mobilisiert die Halswirbelsäule
- dehnt die Nackenmuskulatur

Mit dem Einatmen die Arme vor dem Körper nach oben führen, dabei die Finger im Wechsel weit auseinander spreizen und wieder zur Faust schließen. Mit dem Ausatmen die Arme über die Seite absenken. Dreimal langsam durchführen. Kurze Pause, Hände und Arme auslockern und die Übung wiederholen.

- kräftigt die Hand- und Armmuskulatur
- aktiviert den Blutkreislauf in den Armen

6

6. Halbmond



Die Augen schließen. Die Linie einer gedachten liegenden Acht langsam mit den Augäpfeln nachfahren. Die Augen dabei nicht anstrengen. Übung fünfmal in jede Richtung wiederholen.

- Entspannt die inneren Augenmuskeln
- Überkreuzbewegungen unterstützen die Koordination zwischen den Gehirnhälften: Voraussetzung für gutes Sehen

7

7. Liegende Acht



Jugend will sich erleben
Bestell-Nr. FLY-018

Quelle: www.bghm.de/fileadmin/bghmshop/pdfs/FLY-018_Leporello_Pause.pdf

Bewegen Sie sich über die Übungen hinaus, wo und wann immer es geht:

- ▶ benutzen Sie die Treppe und nicht den Aufzug
- ▶ machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang
- ▶ gehen Sie an die frische Luft, danach können Sie sich viel besser konzentrieren

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn

Albecke 4

58638 Iserlohn

[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin

[T] 02371 78976-0

[M] medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit

[T] 02371 78976-20

[M] sicherheit@zaa-iserlohn.de