

BEWEGUNG

IM ARBEITSALLTAG

FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

Muskeln werden schwach

- Anfälliger für Verspannungen und Verkürzungen
- Einschränkungen in der Beweglichkeit
- Rücken-, Nacken-, Schulter-, Knie-, Kopfschmerzen

Schlechte Versorgung der Zellen

- Weniger Sauerstoff und Blut
- Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verringern sich

Stoffwechsel fährt herunter

- Erhöhung des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks
- Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes

Mentale Leistung nimmt ab

- Mensch ist nur 60-90min am Stück leistungsfähig
- Regelmäßige „Kurzpausen“ sind essentiell
- Ohne Regenerationspausen sinkt die Effektivität und Konzentration

Energieverbrauch sinkt

- teilweise auf Schlaf-Niveau
- Fettverbrennungsenzyme sinken um 90%
- Kalorienverbrauch sinkt auf 1kcal/min
- Übergewicht, Diabetes

Neben Bewegungsmangel sind auch einseitige Belastungen und ungünstige Körperpositionen häufig Ursache von Schmerzen. Für Menschen in einem aktiven Beruf ist daher ein ergonomisches Arbeiten (richtig Heben und Tragen) sowie regelmäßige Ausgleichsbewegungen für die körperliche Gesundheit entscheidend.

POSITIVE EFFEKTE EINES AKTIVEN LEBENSSTILS

- Stoffwechsel wird angeregt bzw. bleibt aktiv
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erhöhung des Grundumsatzes
- Muskel und Knochenabbau wird reduziert
- Verbesserung des Hautbildes durch Neubildung von Hautzellen
- Lebenserwartung wird nachhaltig erhöht
- Verbesserung der Regeneration

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Bewegt in den Tag starten (Morgenroutine)
- Kurze Wege zu Fuß erledigen (z.B. Einkaufen, Post, Bäcker etc.)
- Telefonieren im Stehen/ Gehen
- Schluss machen mit Aufzug und Rolltreppe
- Die Lieblingssendung für ein paar Übungen nutzen
- Einen Spaziergang vor dem ins Bett gehen
- Fernsehzeit auf max. 2h am Tag reduzieren (Durchschnitt in Deutschland: 3,5h!)

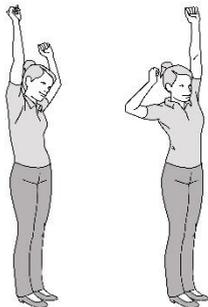
TIPPS FÜRS BÜRO

- **Aktiv zur Arbeit** kommen: Radfahren, weiter weg parken, eine Station früher aussteigen
- **Bewegungsmöglichkeiten vor Ort ausnutzen:** Treppenhaus statt Fahrstuhl, entfernteren Drucker nutzen, statt Emails/ Nachrichten schreiben direkt zu Kollegen hingehen, im Stehen/ Gehen telefonieren
- **Das Sitzen ersetzen:** Meetings im Stehen, informelle Besprechungen im Gehen, Tätigkeiten für eine Bewegungspause nutzen (Drucker, Telefonieren, Kaffeepause)
- **Steharbeitsplätze schaffen:** 5-8 Wechsel von der stehenden in die sitzende Arbeitsposition á 20-40min.
- **Bewegte Mittagspause:** 10min spazieren gehen oder die Zeit für ein paar Übungen nutzen

ÜBUNGSBEISPIELE OFFICE

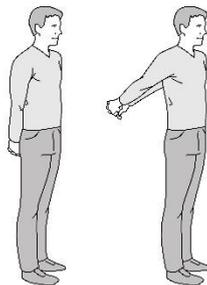
Mobilisation Schulter

5x/Seite



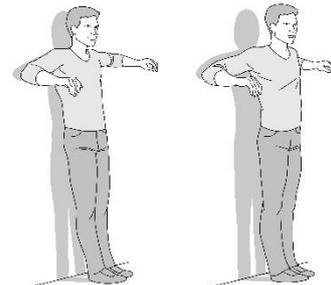
Dehnung Brust

5x



Kräftigung Rücken

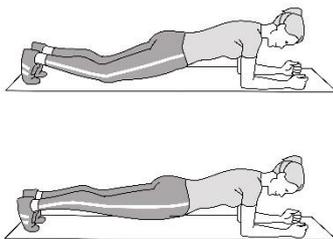
5x



ÜBUNGSBEISPIELE HOME

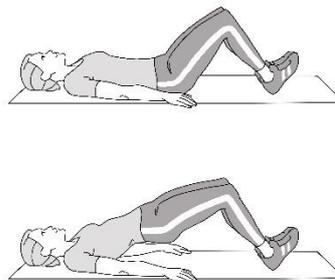
Kräftigung Rumpf

15-30 Sek.



Kräftigung Gesäß

10x



Mobilisation Wirbelsäule

5x/Seite

