

Wir haben einen Bewegungsapparat und keinen Sitzapparat

Unsere Arbeitswelt zwingt uns immer mehr zu sitzen, deshalb nehmen **Müdigkeit, Kopfdruck bis Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schwindel, Übergewicht usw.** an Häufigkeit zu.

Tipps zu mehr Bewegung:

- Den Weg von und zur Arbeit wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad
- Wenn nicht möglich dann das Auto auf den entferntesten Parkplatz stellen
- Beim Einkaufen das Auto ebenfalls auf den entferntesten Parkplatz stellen
- Prinzipiell so oft wie möglich auf den Lift verzichten
- Im Büro nicht alles in unmittelbare Erreichbarkeit stellen
- Das Telefon auf ein Stehpult neben dem Schreibtisch stellen
- **Regelmäßig die unten angeführten Übungen machen.**

Viel Spaß

NÜTZEN SIE IHRE BILDSCHIRMPAUSEN!

DIE „12 BILDSCHIRM-TIBETER“

Nützen Sie die Bildschirmpause um Ihren **Bewegungsmangel auszugleichen.**

Denn: Je länger und häufiger Sie sitzen, desto eher können Nacken und Rückenschmerzen auftreten.

Die „12 Bildschirm-Tibeter“ helfen Ihnen, vorbeugend fit zu bleiben.

Kurze Muskelanspannungen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung wie auch der Stoffwechsel gefördert.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie folgendes:

- alle Übungen je 10 bis 15 Sekunden lang ausführen.
- bei allen Übungen ist es wichtig langsam und gleichmäßig zu atmen!
- nach jeder Übung kurz aufstehen und ausschütteln.



Mitteilung des Betriebsartzes,

drücken. Nach dem Beinwechsel
dieselbe Übung noch einmal.



e rechte
m Kopf
:n.

Mitteilung des Betriebsartzes

Mitteilung des Betriebsartzes,

Mitteilung des Betriebsartzes