

IBGF
Institut für ganzheitliche betriebliche
Gesundheitsförderung

Europastraße 8
9524 Villach – St. Magdalen

Tel.: +43 676 37 00 133 oder
+43 650 38 18 372

Fax.: +43 720 505 561 9

E-Mail: office@ibgf.at

www.ibgf.at

www.betrieblichegesundheitsfoerderung.at

Bewegungspausen im Bürosessel:

Für mehr Entspannung und Freude am Arbeitsplatz!

Bei regelmäßiger körperlicher Betätigung ist der Organismus im Gleichgewicht und liefert eine solide Basis für Geist und Seele.

Er ist größeren Stresssituation besser gewachsen: Sei es Stress durch einseitige körperliche Belastung am Arbeitsplatz (stundenlanges Sitzen oder Stehen) oder Arbeitsdruck.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Arbeitnehmer, die regelmäßig Sport betreiben, um 30% mehr Leistung erbringen als nichtsportliche Kollegen.

Ein starker, gesunder Körper wirkt sich natürlich auch auf das seelische Befinden äußerst günstig aus:

- Mehr Vitalität und Lebensfreude
- Psychische und physische Gesundheit
- Mehr Selbstsicherheit
- Bessere Stressbewältigung

Durch körperliche Ertüchtigung wird aber auch der Geist positiv angeregt:

- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Motivation während der Arbeit
- Ausdauernde geistige Leistungsfähigkeit (+30%)
- Positives Umgehen mit Stresssituationen

Immer mehr Menschen nutzen ihre Freizeit, um sich durch Bewegung und Sport aktiv gesund zu halten. Mehr als **40 Prozent der ÖsterreicherInnen** sind regelmäßig, das heißt mehrmals pro Woche, sportlich aktiv, bereits 84 Prozent zumindest gelegentlich. Fünf Prozent davon betreiben Leistungs- und Wettkampfsport, die große Mehrheit fördert mit Fitness- und Breitensport ihr Wohlbefinden. Sollten Sie noch nicht dazu gehören, können Sie das (wahrscheinlich) ändern.

Machen Sie den ersten Schritt

mit den 6 für Sie zusammengestellten Bürofitness-Übungen, werden Sie rasch feststellen, wie Bewegung Ihre Lebensqualität steigern kann.

Wir vom **IBGF** wünschen Ihnen viel Spaß und nachhaltigen Erfolg dabei!

Mag. Joachim Rieger

Ing. Andreas Kavalirek

PT. Wolfgang Hofer

Bankverbindung:
Hypo Alpe Adria Bank
Konto: 6205160
BLZ: 52000

IBGF
Europastrasse 8
9524 Villach – St. Magdalen
Tel.: +43 676 37 00 133 oder
+43 650 38 18 372
Fax.: +43 720 505 561 9

Geschäftsführung:
Mag. Joachim Rieger
Ing. Andreas Kavalirek
PT. Wolfgang Hofer

Bürofitness

Wichtig: Atmen Sie beim Üben!

Im Vordergrund steht bei allen Rücken und Dehnübungen die Atmung. D.h. versuchen Sie beim Dehnen in den gedehnten Muskel auszuatmen, um die Verspannung zu lösen.

Atmen Sie langsam durch Nase ein und aus und vermeiden Sie auf alle Fälle den Atem anzuhalten!

1. Übung:



Diese Übung sollte die erste sein, die Sie am ihrem Schreibtisch ausüben, da sie aktivierend auf Nacken und Schultergürtel wirkt. Sie berühren mit den Fingerspitzen Ihre Schulterkuppen und beschreiben mit den Ellbögen möglichst große Kreise gegen den Uhrzeigersinn. **Atmen:** Einatmen bei der Aufwärts-, aus ausatmen bei der Rück-Untenbewegung. **Dauer:** 8 Kreisbewegungen genügen.

2. Übung:



Für entspannte Schultern und einen bewegliche Brustwirbelsäule: Setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante, das Becken aufrichten, den Nabel zur Wirbelsäule ziehen. Mit kleineren rückwärts Armkreisen beginnen und die Bewegung größer werden lassen. Zusätzlich den Brustkorb mit zur Seite drehen. (Achtung: das Becken nicht mitbewegen!)

Dauer: 8 Wiederholungen

Bankverbindung:
Hypo Alpe Adria Bank
Konto: 6205160
BLZ: 52000

IBGF
Europastrasse 8
9524 Villach – St. Magdalen
Tel.: +43 676 37 00 133 oder
+43 650 38 18 372
Fax.: +43 720 505 561 9

Geschäftsführung:
Mag. Joachim Rieger
Ing. Andreas Kavalirek
PT. Wolfgang Hofer

3. Übung:



Was bedeutet aufrecht sitzen?

Spüren Sie die aufrechte Sitzposition, durch die Wahrnehmung Ihrer Sitzbeinhöcker. Wer sein Körpergewicht direkt über die Sitzknochen bringt, empfindet diese Sitzhaltung wohltuend und entlastend.

4. Übung:



Für ein bewegliches Becken und eine lockere Lendenwirbelsäule:

Am leichtesten finden Sie diese Mittelposition, wenn Sie das Becken vor- und anschließend zurückkippen. Wenn Sie diese Übung ganz intensiv mehrmals durchführen (ca.10Wh.), erlangen Sie eine optimale Lockerung der Wirbelsäule und eine Erholung für Ihre Bandscheiben.

5. Übung:



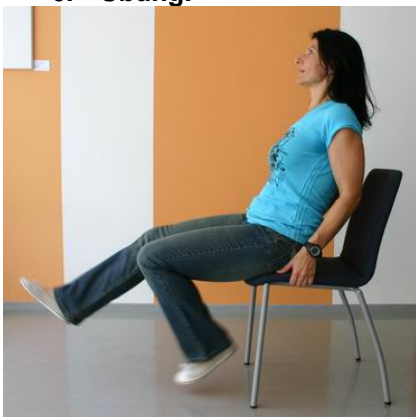
Seitliches Beckenkippen:

Oberkörper gerade halten und Sitzbeinhöcker minimal vom Stuhl abwechselnd anheben.

Dieses seitliche Beckenkippen lockert Ihren Rücken, mobilisiert die Lendenwirbelsäule und kräftigt Ihre seitliche Bauchmuskulatur.

Dauer: a 10 Wiederholungen

6. Übung:



Zappel Phillip

Zum Training der geraden Bauchmuskulatur, stützen Sie sich seitlich am Stuhl mit beiden Armen ab, heben die Beine etwas über den Boden an und lassen sie vor- und zurück schwingen.

Versuchen Sie diese 6 Übungen täglich durchzuführen! (Dauer ca.10min.)

Sie werden rasch feststellen, wie die Bewegungen Ihre Lebensqualität steigert und verbessern wird.

Das Institut zur Betrieblichen Gesundheitsförderung Wünscht Ihnen viel Spaß, Ehrgeiz und nachhaltigen Erfolg bei der Durchführung!

„Stay Fit“
Your IBGF Team

Bankverbindung:
Hypo Alpe Adria Bank
Konto: 6205160
BLZ: 52000

IBGF
Europastrasse 8
9524 Villach – St. Magdalen
Tel.: +43 676 37 00 133 oder
+43 650 38 18 372
Fax.: +43 720 505 561 9

Geschäftsführung:
Mag. Joachim Rieger
Ing. Andreas Kavalirek
PT. Wolfgang Hofer