

Rückengesundheit - ein kurzer Leitfaden -



„Unser Körper ist ein Garten und
unser Wille sein Gärtner“

(frei nach William Shakespeare)

fit & gesund

Insektenschutz



Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.



kompetenz aluminium.

Uns ist es wichtig, Ihnen **Anregungen für Ausgleichsübungen** anzubieten. Sie können diese durchaus **in Ihren Arbeitsalltag einfließen** lassen, denn eine einseitige körperliche Belastung kann zu Unwohlsein, zu vorzeitigem Ermüden, zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit oder – im ungünstigsten Fall – zu Spätschäden führen.

Insofern können **Übungen**, die jeder von uns „**zwischen**durch“ durchführen kann, eine große Bedeutung für Ihre **Gesundheit und Ihr Wohlbefinden** haben. Egal, ob Sie im beruflichen Alltag überwiegend stehen oder sitzen: **Die Übungen sind für jede Berufsgruppe nützlich.**

Regelmäßige Bewegungspausen sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns. Dadurch steigern Sie Ihre Konzentration, möglicherweise vermeiden Sie Kopfschmerz- und Migräneattacken. Zugleich unterstützen regelmäßige Bewegungsphasen Ihren körpereigenen Schutzschild gegen Erkrankungen des Herz-/Kreislauf- und Atmungssystems sowie des Stoffwechsels.

Verstärkte Bewegung und Sport an der frischen Luft können Ihre allgemeine Durchblutung und Ihre Abwehrkräfte sogar richtig kräftig in Schwung bringen (durchaus effektiver als Actimel, Kaffee oder Medikamente). Sie werden resistenter gegen Infektionskrankheiten, welche unter Umständen Spätschäden verursachen können. Tageslicht und frische Luft hellen Ihre Stimmung auf!

Tipp: Wenn Sie verstärkt Sport treiben möchten, lassen Sie sich von Ihrem Arzt umfänglich beraten. Ärzte können eine wichtige Lotsenfunktion übernehmen.

Lockerung des Schultergürtels:



Die Arme entspannt hängen lassen.



Die Arme seitlich über den Kopf führen und zur Zimmerdecke strecken.

Lockerung der Wirbelsäule

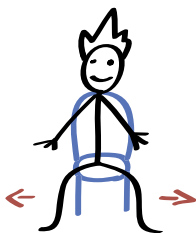


Die Knie abwechselnd aus der Hüfte heraus vor und zurück schieben; das Becken abwechselnd kippen.



Die Hände vor der Brust zusammendrücken; den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen.

Dehnung der Beine



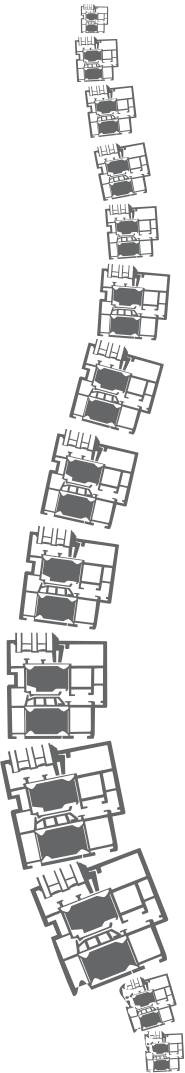
Die Oberschenkel nach außen drücken; dabei gerade sitzen.



Die vorderen Oberschenkel dehnen, dabei ein Bein zurück stellen.



Die Beinrückseite und Hüfte dehnen; dabei das Knie nach unten drücken und zeitgleich den Oberkörper langsam vorbeugen.



„Die Wirbelsäule stützt den Körper, das Rückgrat den Menschen“.

(Justus Vogt, 1958)

„Das Problem der Lebensführung, vom Gesichtspunkt vertebra gener Störungen und ihrer Prävention aus betrachtet, liegt in den technisch hochentwickelten Länder äußerst ungünstig“.

(Lewitt/Sachse/Janda, 1997)

„Gut zu wissen:

Es ist auch der Kopf, der den Menschen aufrecht erhält. Nicht nur der Muskel, der Knochen oder die Prothese“.

(Michal/Killmeyer, 2004)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wenn Sie richtig hinsehen, werden Sie eine Wirbelsäule sehen, deren Wirbelkörper aus Profilelementen aufgebaut wurden. Wir danken den Grafikern von ProjectPartner für diese tolle Interpretation.