

fit @twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

2/2015

Gesund und fit am Arbeitsplatz

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnt für einen Betrieb immer mehr an Bedeutung. Die gesellschaftliche Einstellung zu Fitness und Gesundheit am Arbeitsplatz ist ebenfalls im Wandel.

Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erwarten von ihren Unternehmen, dass sie aktiv an einem gesundheitsförderlichen Arbeitsumfeld arbeiten. Dazu gehört auch die Förderung und Unterstützung von sportlichen Aktivitäten im Betrieb. In zahlreichen Betrieben in Niederösterreich haben sich Lauf- und Nordic-Walkinggruppen gebildet, die regelmäßig gemeinsam Sport betreiben. Das fördert nicht nur die Fitness sondern auch den Zusammenhalt unter den Kollegen. Knüpft man doch mit gemeinsamen sportlichen Aktivitäten Kontakte außerhalb des Arbeits- und Büroalltags.



Foto: © AReichau - Fotolia.com

Der NÖ-Betriebssportverband versteht sich als Plattform für alle sportbegeisterten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Das Ziel ist den Stellenwert der betrieblichen Gesundheitsförderung ins Bewusstsein der Unternehmer und Mitarbeiter zu rücken.

Unternehmen, die Gesundheit am Arbeitsplatz aktiv fördern, senken krankheitsbedingte Kosten und steigern ihre Produktivität. Der demografische Wandel, der immer spätere Berufseinstieg und der enorme Anstieg an psychischen Erkrankungen sind dabei die größten Herausforderungen für die Unternehmen. Im Jahr 2012 gingen Männer und Frauen im Durchschnitt mit 52,5 Jahren in die krankheitsbedingte Frühpension. Zum Vergleich: Im Jahr 1970 lag der Durchschnitt noch bei 56,6 Jahren. Die

Lösung für krankheitsbedingte Ausfälle und Frühpensionierungen können betriebliche Gesundheitsförderung und sportliche Initiativen liefern.

Für ein BGF-Projekt (=betriebliche Gesundheitsförderung) kann die Initiative „Tut gut!“ ein hervorragender Partner sein. Die Initiative bietet für Unternehmen fachliche Begleitung in der Umsetzung eines BGF-Projektes im Betrieb an. Zusätzlich können der Betrieb aber auch die Mitarbeiter auf Eigeninitiativen im sportlichen und Fitnessbereich setzen. Unternehmen, die ihre Mitarbeiter zur Gesundheit am Arbeitsplatz motivieren, ihren Mitarbeitern Rahmenbedingungen bieten, die ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld ermöglichen, pro

fitieren in jedem Fall: Es sinken Fehlzeiten durch Krankenstände, die Dauer von Krankenständen reduziert sich und darüber hinaus steigt die Kreativität und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. ■

Mehr Informationen unter www.noetutgut.at

fit @t work Termine

11. bis 14. Juni 2015
**Lyoness Golf Open
Atzenbrugg**
www.lyonessopen.com

18. bis 19. Juli 2015
**Wachauer Radtage
Mautern bei Krems**
www.wachauer-radtage.at

Sonderausgabe der „tut gut“-Wanderwege rund um die NÖ-Landesausstellung. Natur entdecken, Gesundheit erleben rund um die NÖ-Landesausstellung Ötscherreich! Gratis Broschüre bei den Ausstellungs-Destinationen – mehr unter www.noetutgut.at

"

" \$

#

! "

!!

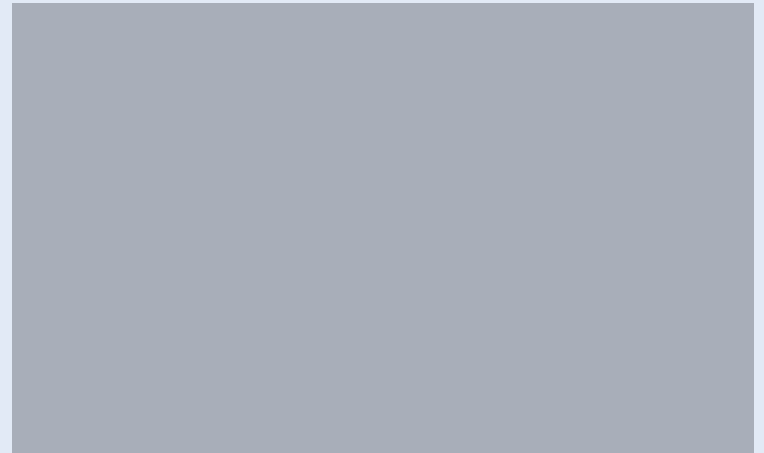
3<4=4, 9 \$03, 6) :712, 92 L<, ?0<
 0<, 1/ :. 3-4. 370< , ?1C04
 ' & " , * " \$) :>>1<40/ 220< 0<3, </
 #7, 96 078?> ?>09-<?990< , ?1C04
 , & * <, 9C %. 3?-0<> : =01 %>0490<
 #0>0< , <7, . 30< , ?1C04

" \$'++ & !))&& &) " ! ' &
 , <49, L<93:7C0< , <2: > ?020< %?=?, 990 %>L<C
 , ?1C04

%

()# ** , &&)* \$:7, 9/ %. 3, ?8-0<20<) 0470<
 9/<0, = #10110< 94, :77, ?= , ?1C04
 ".) - ' 7<460 0427 %. 3K>>90< 0<8, 99
) , 290< , <, 7/ , /0<3, 90< , ?1C04
 & '))) %* ' ')* , <6?=%4880<
 : <9074, \$04=0< 40>3, </ +, 8, <49 , ?1C04

\$\$) &"** , & ' + '* , - - - " + + - ')# +



Nordic Blading

Sie sind begeisterter Skilangläufer und freuen sich bereits auf die erste Tour im kommenden Winter? Dann haben wir vielleicht eine gute Alternative für die Sommermonate gefunden. Beim Nordic Blading ist man statt auf Skiern, auf Rollen unterwegs und hat mindestens genauso viel Spaß, denn im Vergleich zum Skilanglauf müssen Sie hier nicht weit fahren, bis Sie eine Strecke mit optimalen Bedingungen für sich gefunden haben – auch im Winter wenn der Schnee wieder länger auf sich warten lässt.



Foto © A.Rochau - Fotolia.com

Wer diesen Sport betreibt, gönnt seinem Körper ein großzügiges Training, denn im Vergleich zum gewöhnlichen Inlineskaten werden nicht nur Bein- und Pomuskulatur beansprucht. Durch die ordentliche Verwendung der Stöcke werden auch obere Muskelpartien, wie Brust-, Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur aktiv. Der perfekte Weg um sich nach einem anstrengenden Tag in der Arbeit noch einmal ordentlich auszupowern und abzuschalten.

Was brauche ich für diesen Sport? – Zum einen das richtige „(Roll-)Schuhwerk“. Es gibt unterschiedliche Arten der Skates, z.B. die Cross-Skates, auch Offroad-Skates genannt. Diese sind mit je zwei luftbefüllten Rollen bzw. Reifen ausgestattet und wie der Name bereits verrät, eignen sich diese für den Gebrauch abseits von Beton und Asphalt. Leichtes bzw. mittelschweres Gelände, wie Schotter- oder Waldwege, stellen hier kein Hindernis dar. Für Speed-Junkies gibt es auch noch Speed-Skates, die besonders für schnelle

Geschwindigkeiten gemacht sind. Wer am Anfang nicht gleich Geld in den Kauf dieser Skates investieren möchte, kann auch seine Inlineskates verwenden – allerdings nur auf Asphalt.

Um beim Nordic Blading noch besser und schneller voran zu kommen, benötigt man, wie auch beim Skilanglauf, Nordic Blading-Stöcke. Primärer Unterschied zum gewöhnlichen Langlaufstock ist der fehlende Teller über der Spitze. Je nach Material gibt es Vor- und Nachteile. Zum einen sind Carbonstöcke definitiv die leichtere Variante zu jenen aus Aluminium – das hat allerdings auch den Nachteil, dass diese aus Carbon und Fiberglas erzeugten Stöcke nicht so robust sind.

Auch beim Griff gibt es Unterschiede – zur Auswahl stehen Griffe aus Gummi oder Kork. Wer wirklich viel auf seinen Nordic Blades unterwegs sein möchte, sollte sich für Griffe aus Kork entscheiden.

Sie sind zwar teurer als die Alternative aus Gummi, allerdings absorbieren Sie den Schweiß besser und führen nicht so schnell zu Blasen oder Schwielen an den Händen. Sollten Sie dennoch zum Gummi-Griff tendieren, können Sie auch spezielle Handschuhe verwenden. Die Spitze des Stockes ist viel härter als die des Skilanglaufstocks. Dies hat zum Vorteil, dass er dadurch am harten Untergrund einen besseren Halt hat. Zusätzlich gibt es auch Varianten mit Gummipuffern an der Spitze, wodurch der Aufprall am Boden etwas abgedämpft wird.

Komplett ist Ihre Ausrüstung mit einer guten Schutzausrüstung – dazu zählen Knie- und Ellenbogenschoner und ganz besonders der Schutzhelm. Zu guter Letzt empfehlen wir, sich mit den unterschiedlichen Fahrtechniken auseinander zu setzen, damit Ihr Training effektiv und sicher bleibt. Besuchen Sie einen Kurs oder suchen Sie im Internet nach Videokursen. ■



Foto © A.Rochau - Fotolia.com

Rumpf gut, alles gut!

Unter der Rumpfmuskulatur versteht man mehrere Muskelpartien: die Muskulatur am Brustkorb (auch Thoraxmuskulatur), die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur. Vor allem wenn man einen sitzenden Beruf ausübt, sollte man vermehrt an dieser arbeiten. Damit Sie schon mal loslegen können, finden Sie hier auch schon die erste Übung für Ihr tägliches Training.

Bridge, auch Unterarm- bzw. Fußspitzstütz

Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte, stützen Sie sich nun auf Ihre Unterarme und achten Sie darauf, dass diese parallel zueinander platziert sind. Stellen Sie jetzt Ihre Füße auf die Zehenspitzen und heben Ihren Körper in einer durchwegs geraden Position an. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen oder gar durchhängen – die Wirbelsäule stellt die Verlängerung der Beine dar, sowie auch Ihr Hals und Kopf. Versuchen Sie diese Position einige

Sekunden zu halten, nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung nochmals.

Tipp: Sie fühlen sich schon sicher in der Ausführung? Heben Sie nun ein Bein gestreckt an, halten Sie dieses ein paar Sekunden und wechseln dann zum anderen Bein – aber achten Sie auch hier besonders gut auf Ihre Körper-

haltung. Und wie bei allen Übungen achten Sie bitte auf die richtige Atmung – Ausatmen beim anstrengendsten und Einatmen bei der Rückbewegung in die Ausgangslage. ■



Foto: © corbis, iStockphoto - Fotolia.com



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:

Redaktion: Tom Bläurmaier, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen; Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck, 2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfalstraße 1/10, 1010 Wien, Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband