

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

2/2016

In großen Schritten zu mehr Gesundheit

Wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen? Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren und einen sitzenden Beruf ausüben, vermutlich noch nicht genug. Gerade im Berufsalltag kommt die Bewegung zu kurz. Natürlich versuchen wir dies am Wochenende auszugleichen, aber es wäre doch denkbar einfacher, auch unter der Woche vermehrt darauf zu achten. Und das ist eigentlich gar nicht so schwierig.



Foto: © Albochau - Fotolia.com

30 Minuten täglich, das wäre das Minimalziel. Dies kann eine Joggingeinheit sein oder ein einfacher Spaziergang. Natürlich kommen viele von uns erst nach der Arbeit dazu und in dieser Zeit müssen auch noch der Haushalt und das Abendessen gemacht werden. Aber warum nutzen wir dafür nicht unsere Pausen? Selbstverständlich soll man in diesen auch in Ruhe sein Mittagessen konsumieren. Die restliche Zeit der Mittagspause könnten Sie aber für einen kleinen Spaziergang verwenden. Besonders diejenigen, die auch den Nachmittag sitzend an ihrem Schreibtisch verbringen.

Die Initiative »Tut gut!« hat dazu Überlegungen angestellt und möchte Bürgerin-

nen und Bürger in Gesunden Gemeinden wieder zu mehr Bewegung animieren. Und wie kann man das besser machen, als ein Projekt zu starten, das als »tut gut«-Schrittweg eine perfekte Gelegenheit bietet, auch in kurzen Pausen ein paar Schritte zu machen? Diese Initiative spricht besonders Gemeinden an, die allen Berufstätigen einen kleinen Ausgleich zur Arbeit bieten wollen. Doch nicht nur für diese steht der Weg zur Verfügung – auch die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde profitieren in Ihrer Freizeit von diesem Projekt.

Um einen solchen Schrittweg einrichten zu können, müssen ein paar Kriterien er-

füllt werden. So soll der Weg im Idealfall ein Rundweg sein und eine Länge von mindestens 1.000 bis maximal 10.000 Schritte, das entspricht einer Distanz von 0,8 – 8 Kilometern, haben. Außerdem sollte der Start- und Zielpunkt in zentraler Lage gelegen sein. Informationen zum Projekt und Berichte zu bereits eröffneten Wegen finden Sie auf www.fitatwork.at.

Tun auch Sie sich etwas Gutes und halten Sie sich mit ein bisschen mehr Bewegung in Form. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern befreit auch den Kopf und sorgt für mehr Wohlbefinden.



Balanceakt – Stand Up Paddling

Nach einem langen und abwechslungsreichen Winter ist die warme Jahreszeit endlich wieder eingeleitet und mit ihr treibt es uns wieder hinaus ins Freie. Der Ergometer wird gegen das Fahrrad getauscht und wie jedes Jahr begeben wir uns auf die Suche nach einer neuen Freizeitbeschäftigung, deren Ausübung in der Natur möglich ist.

Ein Trend, der schon seit etwa 2012 immer mehr Anklang in Österreich findet, ist Stand Up Paddling, kurz SUP. Dabei paddelt man stehend auf einer Art Surfbrett, ausgestattet mit einem Stechpaddel, über das Wasser. Stehend gepaddelt haben bereits polynesischen Fischer und hawaiianische Könige, die bis auf einige wenige Auserwählte die einzigen waren, die sich auf dem Brett stehend auf dem Wasser fortbewegen durften. Erst später haben sich Surfler diese Art der Fortbewegung zu Eigen gemacht um Surfklassen zu begleiten und einen besseren Überblick über die Gruppe zu haben. Der

Sport wird inzwischen schon weltweit auch in Binnengewässern mit viel Begeisterung ausgeübt.

Zum Stand Up Paddling kann ein gewöhnliches Surfbrett verwendet werden, allerdings wurden auch schon speziell auf diesen Sport ausgerichtete SUP-Boards entwickelt, die in ihrer Ausführung etwas breiter sein können. Für den leichteren Transport bzw. die Lagerung wurden auch aufblasbare Boards entwickelt, die je nach Größe mit einer Handpumpe innerhalb weniger Minuten aufgeblasen sind und zusammengeklappt leicht im Auto

oder auf dem Rücken transportiert werden können. Wer den Sport erst ausprobieren möchte bevor er sich die Utensilien anschafft, findet auf einigen niederösterreichischen Seen bereits Vermieter, die gegen Gebühr auch Stand Up Paddling Boards anbieten (z.B. am Ottensteiner Stausee). Erkundigen Sie sich am besten schon vorher bei Ihrem Ausflugsziel nach dem Angebot.

Sollte am geplanten Urlaubsziel bzw. Ausflugsort Stand Up Paddling nicht angeboten werden, kann man über Anbieter im Internet Boards und Paddel ausleihen (ab



1 Tag). Diese können, je nach Anbieter, direkt beim Vermieter abgeholt werden oder gegen Aufpreis oftmals auch per Versand an Sie oder den gewünschten Urlaubsort übermittelt werden.

Um die Techniken des SUP zu Lernen empfiehlt sich ein Einsteigerkurs, der nach Bedarf auch weiter aufgebaut werden kann. Für den Anfang sollte man nur in ruhigem bzw. stehendem Gewässer paddeln, da hier keine Strömung vorhanden ist, die das Paddeln für den Sportler erschwert. Auf fließendes Gewässer sollten Sie erst umsteigen, wenn Sie sicher im Umgang mit dem SUP sind. Wer allerdings nicht so weit zum nächsten See fahren möchte, kann auch auf Flussbetten und Seitenarme, in denen die Strömung nicht so stark ist, ausweichen. Bedenken Sie, dass Sie sich anfangs nicht zu weit vom



Foto: © Kozmon - Fotolia.com

Ufer entfernen sollten um jederzeit zurück gelangen zu können.

Bezüglich der Kleidung entscheiden Sie selbst, was Sie tragen möchten. An kalten Tagen empfehlen sich Neoprenanzüge, an wärmeren Tagen genügt auch die Badehose oder der Bikini/Badeanzug. Wenn man kein guter Schwimmer ist, sollte man

auf alle Fälle auch eine Schwimmweste tragen um bei einem Sturz vom Brett im Wasser sicher zu sein. Da die UV-Strahlung am Wasser reflektiert wird, ist ein ausreichender Sonnenschutz unverzichtbar.

Das Stand Up Paddling ist für alle Altersgruppen geeignet und beansprucht eine Vielzahl an Muskelgruppen. Besonders durch das Ausbalancieren des Boards sind die Bein-, Rumpf- und dadurch auch Bauch- und Rückenmuskulatur dauerhaft gefordert. Je mehr Wellengang oder je schneller man sich auf dem Brett fortbewegt, desto höher ist die Belastung der Muskeln. Und durch das Paddeln kommt auch die Armmuskulatur nicht zu kurz. Wer eher untrainiert ist, sollte anfangs auf eine langsame Ausführung der Bewegung achten um das Herz-Kreislauf-System nicht allzu sehr zu belasten. ■



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, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
 Redaktion: Tom Bläurmaier, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
 Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlbergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
 2120 Wolkersdorf; Anzeigenberatung: Stefanie Wegscheider, 0664/2365729,
 wegscheider@innovaverlag.at; Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25
 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband