

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

3/2014

Entspannung auch im Büro

Wer einen sitzenden Beruf ausübt kennt das verspannte Gefühl, das sich über den Tag im Körper breit macht. Dagegen kann man ankämpfen, indem man regelmäßig seine Körpermuskulatur stärkt. Aber das ist nicht der einzige Weg. Auch im Büro besteht die Möglichkeit, seinen Körper etwas zu entlasten und zwischendurch dem Körper etwas Gutes zu tun.



Foto: © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com

Von Dienstbeginn bis Feierabend am Schreibtisch zu sitzen und nur in wenigen Fällen aufzustehen, ist der größte Fehler, den man im Büro machen kann. Wir möchten Ihnen zeigen, dass es auch anders geht und Sie sich auch nach Feierabend noch fit fühlen können.

Regelmäßiges Aufstehen und Gehen entlastet gewaltig. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, dass Sie bearbeitete Unterlagen gleich nach deren Erledigung an deren Platz zurückbringen oder an die dementsprechende Stelle weiterleiten. Sie werden schnell sehen, dass Ihre Verspannungen weniger werden. Weiters können Sie Telefonate auch stehend erledigen, und falls Sie ein Schnurlostelefon benutzen, machen Sie während des Gesprächs ein paar zusätzliche Schritte. Sie können hierbei auch etwas für Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur machen: Stellen Sie sich im schul-

terbreiten Stand auf die Zehenspitzen und wippen Sie dann auf und ab – dabei sollten die Fersen nicht mit dem Boden in Berührung kommen und Beine und Po sollten bei der Übung etwas angespannt werden. Ein weiterer Tipp, wie Sie häufiger für kurze Zeit Ihren Platz verlassen können, um ein paar Schritte zu machen: nehmen Sie immer nur ein Glas Wasser mit zu Ihrem Schreibtisch. Wenn das Glas leer ist, holen Sie sich Nachschub, aber nur glasweise. Sie werden sehr bald merken, dass das Ihrem Körper sehr gut tun wird.

Nächste Schmerzgebiete am Schreibtisch sind das Genick und die Augen. Die starre Körperhaltung und der Blick nach vorne über längere Zeitspannen führen sehr häufig zu unangenehmen Verspannungen im Nacken. Um Ihr Genick zwischenzeitlich zu entspannen, sollten Sie zumindest ein Mal pro Stunde Ihren Kopf vorsichtig und

langsam kreisen lassen. Mittäter sind hier auch oft die Schultern, die durch die angestregte Arbeitshaltung meist hochgezogen und dadurch sehr angespannt sind. Auch diese sollten Sie regelmäßig auflockern, indem Sie sie langsam kreisen lassen. Das und auch das Kopfkreisen für den Nacken können Sie sitzend, stehend oder gehend durchführen.

Um Ihre Augen zu entlasten, sollten Sie regelmäßig, im Grunde zumindest ein Mal pro Stunde, Ihren Blick für ein paar Minuten vom Bildschirm lösen und in die Ferne schweifen lassen. Versuchen Sie hierbei sich auch auf keinen bestimmten Punkt zu konzentrieren um Ihre Augen auch tatsächlich entlasten zu können. Durch das Arbeiten am PC werden unsere Augen sehr schnell müde und oft werden sie trocken, da auf das Blinzeln schlicht und ergreifend vergessen wird. Denn tatsächlich blinzelt man seltener, wenn die Augen einer großen Anstrengung ausgesetzt sind. Vermeiden Sie dies durch häufige Zwinkerpausen, die Sie bewusst machen, indem Sie sich zur Erinnerung eine Haftnotiz an den Rand Ihres Bildschirms heften, mit dem kurzen aber aussagekräftigen Stichwort: „Blinzeln“. Blinzeln Sie dann einige Male hintereinander um Ihre Augäpfel wieder zu befeuchten.

Wenn Sie diese Übungen nun regelmäßig anwenden, werden Sie schnell merken, dass diese sich sehr bald fest in Ihren Arbeitsablauf einbinden werden. ■

Keep cool!



Erfrischender Sommer-Couscous-Salat

- Zutaten für 2 Portionen:
 1 Tasse Couscous
 1 Tasse heißes Wasser
 Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
 1 Zucchini
 1 Paprika
 Rucola
 1 Apfel
 Gewürze (Salz, Pfeffer,...)
 mageres Putenfleisch



' (-+ (-+ # ' # ' * % , + "6++ % & #, # ') * * () ' 3 % . *
 *6" * ' ++ * 0 # & ++ * \$ (" * - \$ (" ' - ' 0 - & (-+ (-+
 "#' 0 - 6 ! ' - * 0 . **6" * ' - ' ' ' 0 # " % ' % ++ '

- ' - "# # #) * \$ - ') % / + " ' ') - , 0 ' - ' + " ' # ' - '
 # ' % # ! ! * (2 , 6 \$ + " ' # ' # + ' ' # ' # ') * * () '
 3 % # ' # ' * ' ' , / + ' * 5 + , ' 1 * ' # " , 0 - % ' ! 1 & 6 +
 - ') % + (% ' \$ ' \$ # ! % # ' ' * / # + " ' 0 # , + (% , *
 (-+ (-+ - ! ! ' ! ' - ' / # " + # ' # + ' - ' & # , / + % 0
 - ' * - " & #, % # ! ' ' * ' / 6 * 0 ' . * # ' * '
 ' - (% ' % # + ! * 6 ' % " / + " ' - ' # * # ' & - '
 ! * " , , 6 \$ + " ' # ' (* * # 2 '

- ' ' (-+ (-+ & #, & ! * , ' ' & 6 + &) % - '
 & - (% . * & ' ! ' # ' \$ # ' * #) / ' ' # " * ' % , & #,
 - (% ++ ' & 5 " , ' + (% , ' # ' ' (-+ (-+ - ' # ! * , ' '
 - , , ' , / + - + \$ 6 " % ' % ++ ' * - (% - * " # 4 * &
 # , * / * ' \$ 5 ' ,

(% , ' # - % # + " # " , . * 0 # , ' / (% ' \$ 5 ' ' # - " # '
 , 6 \$ & ! * + - , ' % # + " ' * , ' - ' ' 0 \$ # ! + " # , , '
 0 - & % , # & ' ! ' (* & * . # * ' ' (" # ' & % + " & \$ '
 - ' ' \$ 5 ' ' # ' % , + " (' ! ' # 2 '

' " + " & \$ 5 ' ' # " * * * , # , # 4 , # # + & * # ,
 * # ' - % ++ ' - ' - " ' * - , , ' "#' 0 - 6 ! '

/ 6 ' + " ' # ' ' ! - , ') , # , - ' # ' ' ' ! ' " & ' (& & *

Die goldene Mitte

Bauchmuskeln sind bei jedem Menschen vorhanden, beim einen sichtbarer als beim anderen. Das liegt vor allem an der Fettschicht, die die Muskeln bedeckt. Verzweifeln Sie nicht, wenn trotz fleißigem Training der Waschbrettbauch nicht kommen will, denn leider liegt es oft auch an der genetischen Veranlagung, ob Sie diesen bekommen können. Aber deswegen müssen Sie nicht gleich alles hinwerfen. Denn auch wenn man sie nicht sieht, sind sie dennoch da und beeinflussen Ihren Körper in vielerlei Hinsicht: Bauchmuskeln tragen wesentlich zur Körperhaltung bei, da sie die Lendenwirbelsäule unterstützen. Weiters werden natürliche körperliche Abläufe, wie z.B. das Ausatmen durch die Bauchmuskeln bekräftigt. Das sind gute Gründe, um Ihren Bauch regelmäßig zu trainieren. Wie wäre es denn mit Crunches mit angehobenen Beinen.



Foto: © contrastwerkstatt - Fotolia.com

Für diese einfache Übung müssen Sie sich auf einer Gymnastikmatte auf den Rücken legen. Nun heben Sie Ihre Beine an, sodass Ihre Oberschenkel senkrecht und Ihre Unterschenkel waagrecht zum Boden sind. Ihre Hände können Sie vor dem Brustkorb locker verschränken oder an den Hinterkopf legen. Nun spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben damit den Oberkörper Ihren Knien entgegen.

Hierbei achten Sie darauf, dass Sie während der Aufwärtsbewegung ganz bewusst ausatmen. Bei der Abwärtsbewegung atmen Sie wieder ein und versuchen nun, bevor Ihr Körper am Boden aufliegt, gleich wieder in die Aufwärtsbewegung überzugehen. Hierbei atmen Sie wieder aus. Es ist wichtig, auch bei den Bauchmuskelübungen auf eine sorgfältige und richtige Ausführung zu achten. Diese Übung und auch andere Übungen für den Bauch könnte man täglich, beispielsweise nach dem Aufstehen durchführen, sofern man nicht noch einen Muskelkater vom Vortag hat. Denn dann sollte man besser einen Tag Pause machen und den Muskeln Zeit zum regenerieren geben. Wenn Sie sich jeden Tag nur etwa 20 bis 30 Minuten Zeit für dieses Training nehmen, werden Sie sehr bald eine Verbesserung der Bauchmuskeln bemerken.



**RUNDUMSCHUTZ
IMMER UND ÜBERALL.
WIR SCHAFFEN DAS.**

Unfallplus

Das Sicherheitsnetz für Beruf, Freizeit,
zu Hause und unterwegs.

- Schützt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls
- Rund um die Uhr, das ganze Jahr, weltweit
- Flexible Leistungsbausteine individuell kombinierbar

Mehr Informationen bei Ihrem
NV-Kundenberater ganz in Ihrer Nähe.
www.noevers.at

NEU: Jetzt mit Pflegeservice
und Reha-Management!



Die Niederösterreichische
Versicherung

Niederösterreichische
Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten
www.noevers.at

Stimmen Sie sich auf eine sichere Zukunft ein.

**Wenn's um meine Vorsorge geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

www.raiffeisen.at

Jetzt online Vorsorge-Orchester dirigieren und gewinnen.

Raiffeisen Meine Bank



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., Teinfaltstraße 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