

Aktive Pausen am Büroarbeitsplatz

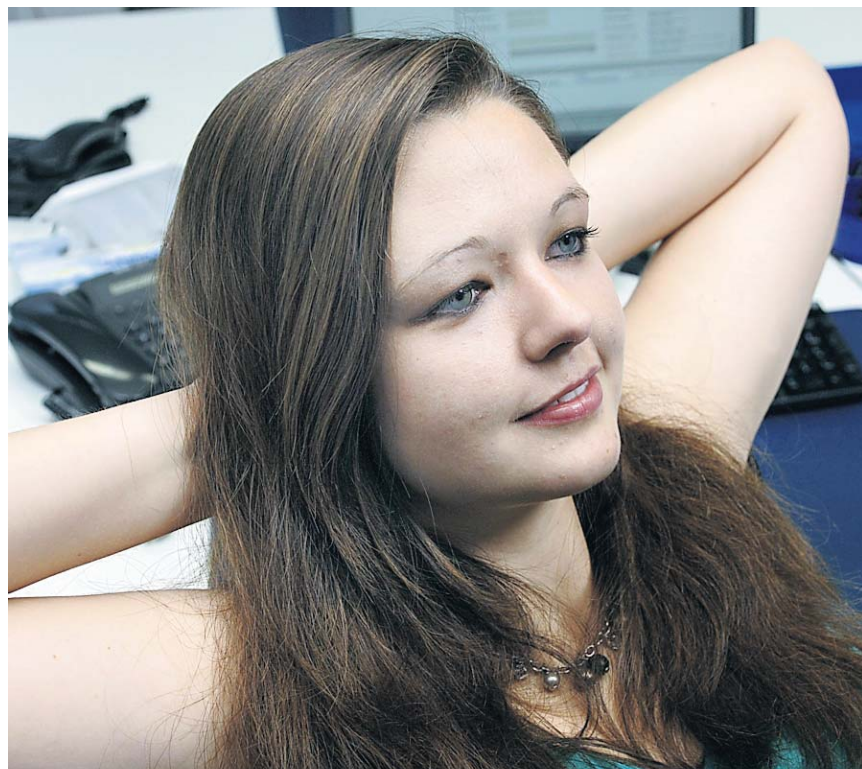
In der heutigen Zeit ist der Bildschirmarbeitsplatz kaum mehr aus unserer Arbeitswelt wegzu-denken. Die Entwicklung in diesem Sektor ist beeindruckend: gab es 1965 in der Schweiz nur vereinzelt mit einem zentralen Computer verbundene Bildschirmgeräte, so rechnet man heute damit, dass über 5 Millionen PCs und Bildschirme installiert sind.

Das Arbeiten im Sitzen vor einem Bildschirm kann sehr belastend sein. Die meist monotone Körperhaltung führt nicht selten zu schmerzhaften Muskelverspannungen, schneller Ermüdung, Leistungs- und Konzentrationsabfall.

Daher sollten Pausen genutzt werden, um die Bildschirmarbeit zu unterbrechen und sich zu bewegen. Werden Sie aktiv und nutzen Sie Entspannungs- und Lockerungsübungen um Kopf- und Nackenschmerzen, Augenbrennen und Schmerzen in Schultern und Armen vorzubeugen.

Wir stellen Ihnen fünf einfache Übungen vor, die Sie unkompliziert in Ihren Arbeitsalltag einbauen können. Gönnen Sie sich mehrmals täglich für einige Minuten eine aktive Arbeitspause. Sie und Ihre Vorgesetzten werden die positiven Auswirkungen bemerken!

Alle diese Übungen sollen langsam, ohne grosse Anstrengung und ohne Schmerzen durchgeführt werden! Sie können jede Übung fünf bis zehnmal wiederholen. Ein gutes Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie jede Stunde eine der Übungen ausführen.



ZURÜCKLEHNEN UND AUGEN VERDECKEN: Entspannungspausen bei der Bildschirmarbeit sind wichtig.

Übung 1: Sich zurücklehnen

Legen Sie beide Hände in den Nacken, die Ellbogen seitlich nach aussen gerichtet. Lehnen Sie sich mit dem Stuhl nach hinten und bewegen Sie die Ellbogen leicht nach hinten während Ihre Hände immer noch den Nacken stützen.

Übung 2: Schulterkreisen

Sitzen Sie aufrecht am vorderen Teil des Stuhls und lassen Sie beide

Arme seitlich hängen. Kreisen Sie beide Schultern in einer langsamen und grossen Bewegung von vorne nach hinten.

Übung 3: Entspannung der Augenmuskulatur

Lehnen Sie sich bequem an den Stuhl-rücken an. Reiben Sie Ihre Handflächen gegeneinander bis sie warm sind und legen Sie sie dann ohne Druck über Ihre geschlossenen Augen. Ver-

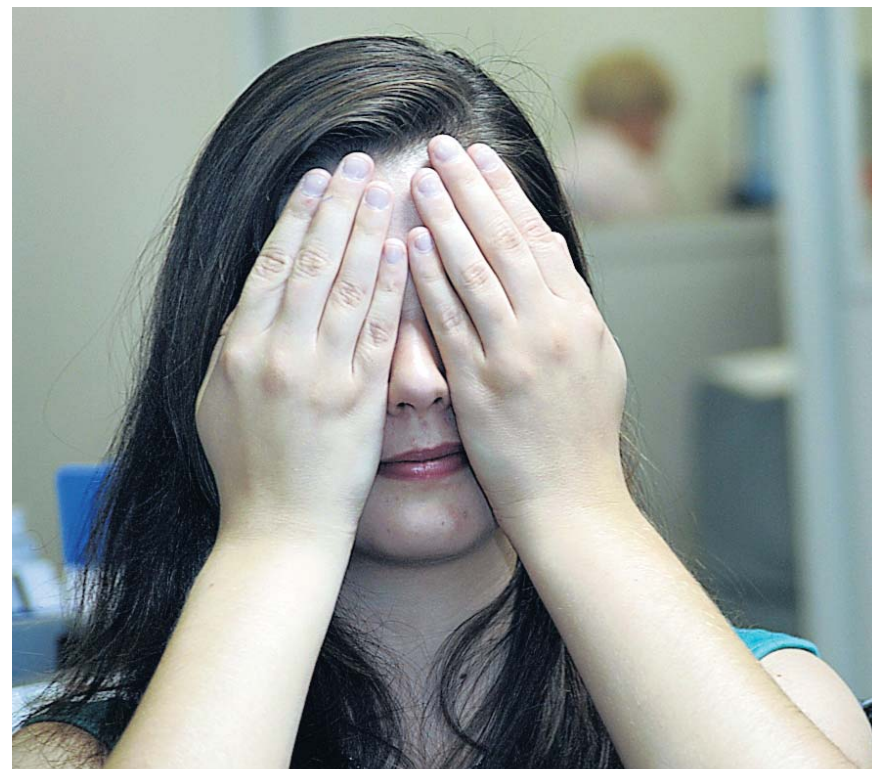


FOTO: STEFAN WEY, KSB

weilen Sie so eine Minute und lassen Sie Ihren Blick in Gedanken in die Weite schweifen.

Übung 4: Kopfdrehen

Setzen Sie sich aufrecht angelehnt an den Stuhl-rücken und lassen den Blick in die Weite schweifen. Drehen Sie ihren Kopf einmal nach rechts und einmal nach links. Machen Sie die Bewegung langsam und ohne grossen Kraftaufwand.

Übung 5: Aufstehen

Stehen Sie vom Stuhl auf und legen Ihre Hände ans Kreuz. Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten und lassen Sie dabei die Knie gestreckt.

(Die Zahlen in der Einleitung stammen aus: Die Arbeit am Bildschirm. Ausführliche Informationen für Fachleute und Interessierte, SUVA 2003)

Autorin: Dagmar Philipp, Dipl. Physiotherapeutin, Kantonsspital Baden

NEUE KURSE NACH DEN SOMMERFERIEN

Nordic Walking Technikkurse

Datum: 1) Mo, 17. 8. bis 14. 9. (ohne 31.8.)
2) Do, 20. 8. bis 10. 9.
Zeit: 18.30-19.30 Uhr
Ort: Schachen, Aarau
Kosten: Fr. 56.-, 4x, inkl. Mietmaterial

Qi Gong

Fördert Konzentration und Widerstandskraft
Datum: Mi, 12. 8. bis 28. 10.
Zeit: 12.10-13.10 Uhr
Ort: Schlossplatz 1, Aarau
Kosten: Fr. 150.-, 10x

Tai Ji Quan

Langsame, meditative Bewegungsabläufe zur Stärkung des körperlichen und psychischen Gleichgewichts

Datum: Do 13. 8. bis 29. 10.
Zeit: 9-9.50 Uhr
Ort: Schlossplatz 1, Aarau
Kosten: Fr. 150.-, 10x

XCO-Kurs

Walking- oder Jogging-Training mit Hanteln

Datum: Do 20. 8. bis 3. 9.
Zeit: 18.30-19.30 Uhr
Ort: Schachen, Aarau
Kosten: Fr.45.-, 3x, inkl. Mietmaterial

Bauchumfang – jetzt reduzieren!

Wer?

Frauen über 88 cm
Männer über 102 cm

Wie?

Mit dem bewährten Konzept aus «Abnehmen mit Spass»: Ernährungsumstellung, (gesund, ausgewogen – keine Diät!) Mentaltraining und Nordic Walking

Wo und wann?

Aarau
Datum: 24. August bis 16. November
Zeit: 15.30 oder 19 Uhr

Baden

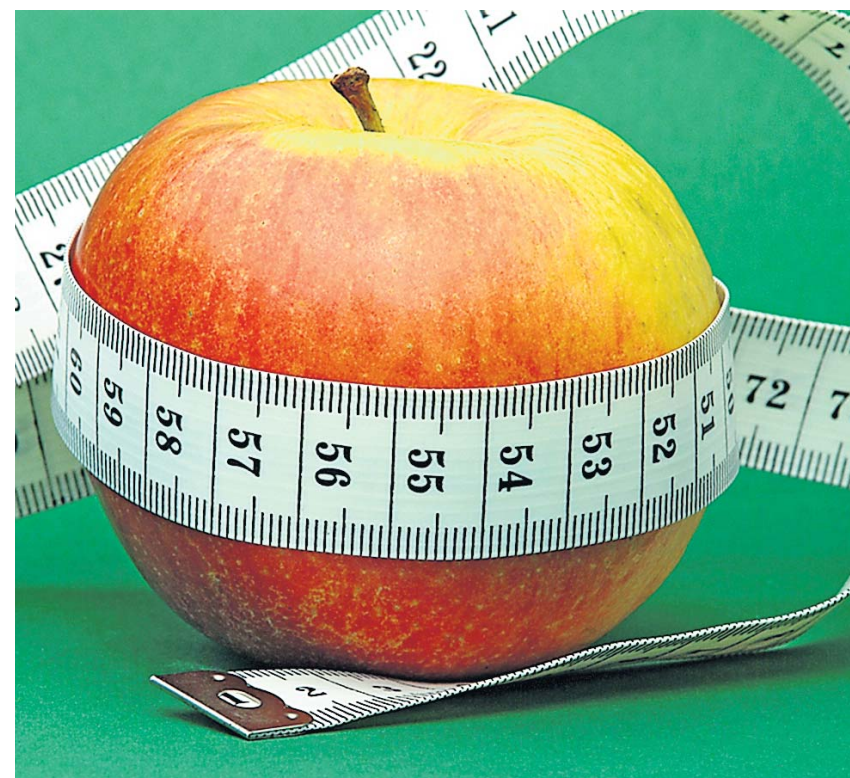
Datum: 25. August bis 1. Dezember
Zeit: 15.30 oder 19 Uhr

Brugg

Datum: 25. August bis 17. November
Zeit: 19 Uhr

Kosten

Fr. 390.-, 12 Treffen à 90 Min.



Auskunft/Anmeldung für sämtliche Kurse bei:
Aarau eusi gsund Stadt, info@aaraeusigsundstadt.ch,
Tel. 062 822 32 61 (9-12 Uhr), www.aaraeusigsundstadt.ch

Unser Geschenk: Eine Übernachtung zum halben Preis.

Raiffeisen-Mitglieder profitieren von Spesenvorteilen, vom Vorzugszins, vom Gratis-Museumspass und vom exklusiven Sonderangebot für eine Hotel-Übernachtung zum halben Preis. Werden auch Sie Raiffeisen-Mitglied.
www.raiffeisen.ch/schweiz



RAIFFEISEN