

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Tipps für mehr Bewegung im Büro



■ Übungen für den Arbeitstag

von Detlef Detjen, Geschäftsführer AGR



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.
www.agr-ev.de



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

lattoflex[®]

Mehr Bewegung - weniger Rückenschmerzen

Auch der beste Bürostuhl ist nicht zum Dauersitzen geeignet. Deshalb sollten Sie jede Gelegenheit nutzen, aufzustehen, im Stehen zu arbeiten oder sich zu bewegen.

Hier einige Beispiele, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Arbeitsablauf einbauen können:

- ✓ Führen Sie kurze Meetings und Besprechungen im Stehen durch, zum Beispiel am Stehpult.



- ✓ Holen Sie Dinge selbst, statt sich diese mitbringen zu lassen.



- ✓ Arbeiten Sie abwechselnd im Sitzen und Stehen, zum Beispiel am Steh-Sitz-Arbeitsplatz.



- ✓ Richten Sie es sich so ein, dass Sie zum Kopieren, Ausdrucken oder Papier entsorgen Ihren Arbeitsplatz verlassen müssen. Organisieren Sie also Ihre Arbeitsabläufe so, dass Wege entstehen, z. B. durch die Verlagerung des Druckers in einen anderen Raum. Suchen Sie Kollegen persönlich auf, anstatt eine E-Mail zu schreiben.



- ✓ Nutzen Sie zum Telefonieren ein schnurloses Telefon und gehen Sie dabei auf und ab.



- ✓ Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie ein paar Schritte. Das hilft!



- ✓ Verzichten Sie auf Aufzüge und Rolltreppen. Nehmen Sie stattdessen die Treppe.



- ✓ Führen Sie Besprechungen während eines Spazierganges im Freien durch.



Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.