

ENERGY BREAK

So tanken die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WMF BKK ihre Energie wieder auf

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wurde auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WMF Betriebskrankenkasse ein Raum zum Energietanken geschaffen. Der kleine Fitness-Raum bietet viel Platz für eine kleine Trainingseinheit oder einfach nur, um den Kopf wieder freizubekommen – also eine kleine „Energy Break“.

Ob Tischtennis an einer Mini-Tischtennisplatte oder Übungen mit verschiedenen Kleintrainingsgeräten, hier ist für jeden etwas dabei. Die Mitarbeiter sollen zudem einen Platz haben, an dem Sie sich an einem langen Arbeitstag kurz zurückziehen können. Sie sollen sich Zeit nehmen dürfen, um Durchatmen zu können und um die Konzentration zu fördern. Unterstützend sind hier auch verschiedene Entspannungs- und Atemübungen, sowie Übungen, die dem vielen Sitzen entgegenwirken.

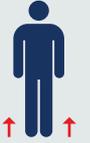
Die „Energy Break“ soll helfen, den gesamten Bewegungsapparat zu mobilisieren – vor allem aufgrund des vielen Sitzens. Wir sitzen nicht nur am Arbeitsplatz den ganzen Tag, sondern auch auf dem Weg nach Hause und abends vor dem Fernseher – Rückenschmerzen und Verspannungen sind das Resultat. Wissenschaftler empfehlen, jede sitzende Tätigkeit alle 30 Minuten zu unterbrechen, aufzustehen und sich einige Minuten zu bewegen.



Bei den Übungen im Rahmen der „Energy Break“ geht es nicht um schweißtreibende Ausdauerübungen, sondern um kleine Trainingseinheiten für Zwischendurch, die mit jeder Kleidung und theoretisch auch an jedem Ort durchgeführt werden können.

1. FERSEN HEBEN

Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Dabei den Rücken gerade machen. Nun stellen Sie sich auf Zehenspitzen und halten Sie diese Position etwa vier Sekunden. Diese Übung sollten Sie im Einklang mit Ihrer Atmung machen, also beim Einatmen nach oben strecken und beim Ausatmen wieder hinunter gehen.



2. KNIEBEUGE

Dieses Mal stellen Sie sich vor den Stuhl und machen den Rücken wieder gerade. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf und senken Sie Ihren Po langsam Richtung Stuhl als würden Sie sich hinsetzen wollen, berühren Sie den Stuhl lediglich nur ganz kurz mit dem Gesäß und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und die Knie nie über den Fuß hinausragen. Wenn Ihre Oberschenkelmuskeln brennen, dann haben Sie alles richtig gemacht!



3. RÜCKENROLLE

Bei der Rückenrolle bleiben Sie auf Ihrem Stuhl sitzen und lassen Sie Ihren Kopf locker hängen. Ihre Arme hängen locker neben Ihnen. Rollen Sie sich nun Wirbel für Wirbel zusammen, bis Ihr Kopf auf Ihrem Oberschenkel liegt. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht senkrecht einknicken, sondern wirklich langsam abrollen. Danach wieder langsam nach oben rollen. Vergessen Sie nicht ein- und auszuatmen.



4. SCHULTERKREISEN

Lockern Sie Ihre Schultern und lassen Sie Ihre Arme dabei baumeln. Kreisen Sie Ihre Schultern langsam und nutzen Sie dabei die ganze Spannweite aus. Sie können Ihre Arme in eine oder in die entgegengesetzte Richtung drehen. Mit dieser Übung können Rückenschmerzen vorgebeugt werden.



5. HALBMOND

Setzen Sie sich mit aufrechten Rücken auf Ihren Stuhl und lassen Sie Ihre Arme dabei locker. Neigen Sie Ihren Kopf ganz langsam auf eine Seite und halten Sie Ihren Blick dabei nach vorne gerichtet. Wenn Sie eine Dehnung auf der entgegengesetzten Seite Ihres Halses spüren, rollen Sie Ihren Kopf vorsichtig nach vorne, bis Ihr Kinn das Brustbein erreicht. Von hier an heben Sie Ihren Kopf wieder an und machen dasselbe nun mit der anderen Seite.

