



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Mobile Arbeit – gesund durch diese Zeiten!

**Vergessen Sie bei mobiler Arbeit nicht Ihre Gesundheit. Bereits kleine Bewegungssequenzen unterstützen einen gesunden Arbeitsalltag.**

#### ► Vorsicht vor Zwangshaltungen

Eine Zwangshaltung entsteht dann, wenn die Tätigkeit, das Arbeitsmittel oder die Arbeitsumgebung nur geringe Bewegungsmöglichkeiten zulassen. Umso wichtiger sind ein gut entwickeltes Körperbewusstsein und regelmäßige Haltungsänderungen.

#### ► Gesundheitliche Folgen

Tätigkeiten mit Zwangshaltungen beeinträchtigen das Muskel-Skelett-System stark: Die Bauchmuskulatur erschlafft, die Wirbelsäule sowie Verdauungs- und Atmungsorgane werden belastet.

#### ► Gegenwirken mit Schlüsselbewegungen

Dynamisches Sitzen, d.h. der regelmäßige Wechsel der Sitz- oder Körperhaltung, reduziert die Belastung der beteiligten Muskelgruppen. Wechseln Sie Sitzpositionen auf Ihrem Stuhl, arbeiten Sie im Stehen, legen Sie häufig kleinere Bewegungspausen ein. Aktivieren Sie dabei z.B. die muskulären Gegenspieler Ihrer belasteten Muskeln.

#### ► Ganzheitlicher Nutzen

Körperliche Aktivität und abwechslungsreiche Körperhaltungen bringen nicht nur der physischen Gesundheit Nutzen, sondern fördern ebenso die Produktivität.

**Bewegungstipps und viele nützliche Informationen rund um das Thema Homeoffice finden Sie unter:**

<https://bosch.bkk-fokussiert.de/mediathek/>



sebra – stock.adobe.com



Andrey Popov – stock.adobe.com



kues1 – stock.adobe.com