

# ZIELSETZUNG DES BEWEGUNGSPROGRAMMS

*Unterschiedliche Belastungsarten erfordern unterschiedliche Ausgleichsübungen. Je nachdem, welche Tätigkeiten im Beruf überwiegend ausgeübt werden, können zielgerichtete Übungen zur Entlastung oder Stärkung der belasteten Körperregionen dabei helfen, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen. Dazu zählen:*

- *Ausgleich für lange Sitzphasen, in denen viele Stunden lang dieselbe Position eingenommen wird*
- *Übungen für Berufe mit vielen Stehphasen, die das „Stillstehen“ unterbrechen*
- *Übungen für Berufe mit knienden Tätigkeiten, die die Oberschenkelmuskulatur und die Beweglichkeit stärken*
- *Übungen für Berufe mit hoher körperlicher Belastung, etwa beim Heben und Tragen, Ziehen und Schieben*



## BEWEGUNGSMANGEL UND SEINE FOLGEN

*Dank technischer Entwicklungen müssen wir vieles nicht mehr „von Hand“ machen: Die Digitalisierung erleichtert zahlreiche Erledigungen, den Arbeitsweg nehmen uns motorisierte Fahrzeuge ab und sogar unser Essen können wir online bis an die Haustür bestellen. Zahlreiche Berufe erfordern nur noch wenig oder einseitige körperliche Aktivität, wir sitzen viel. Statt eines Ausgleichs legen wir uns zum Feierabend oft nur noch auf die Couch. Dieser Bewegungsmangel ist für viele Menschen schädlich: Neben negativen Folgen für das Muskel-Skelett-System steigt auch die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Kombination mit einer zu kalorienreichen Ernährung kann Bewegungsmangel auch zu Übergewicht führen, mit weiteren negativen Folgen für den Körper. Um dem entgegenzuwirken, braucht es also eine angepasste Kombination von Bewegung und Ernährung.*



*Zielgerichtete Ausgleichsübungen passend zur Tätigkeit, siehe QR-Code*

