

Schmerzfrei im (Home-)office

Im übertragenen Sinn wirft man das „Aussitzen“ eher Politikern vor. Tatsächlich haben wir alle zu viel Sitzfleisch, und das Dauersitzen im Büro oder Homeoffice führt bei immer mehr Menschen zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Doch es gibt einfache Lösungen.

Mit dem Sitzen drücken wir für viele Stoffwechsellvorgänge gewissermaßen die Pausentaste: Das Blut fließt langsamer – das belastet die Gefäße (vor allem in den Beinvenen staut sich das Blut), aber auch das gesamte Herz-Kreislauf-System. Die Muskeln fahren ihre Aktivität zurück. Schultern und Nackenmuskeln werden am Schreibtisch dagegen überbeansprucht. Und, kaum überraschend: Auch in Sachen Kalorienverbrennung läuft in langen Sitzungen fast nichts. Infolgedessen fördert das Sitzen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes.

Gute Gründe also für Sport. Aber Moment: Sich zweimal die Woche auszupeinern, schafft leider nicht den Ausgleich. Entscheidend ist, im Alltag viele Bewegungsimpulse einzubauen. Damit das ganz einfach gelingt, hat das Unternehmen „Trainingsinsel“ – ein Dienstleister auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement – das Projekt SITZKRIEGER ins Leben gerufen.



Fotos: iStockphoto/AndreyPopov

Auch im Homeoffice sollten Sie regelmäßig kleine Pausen einlegen und sich bewegen.

Was ist SITZKRIEGER?

Das Projekt SITZKRIEGER – www.sitzkrieger.com – ist eine kostenlose Online-Gesundheitsplattform, die sich auf die Bereiche Bewegung, Ergonomie, Schmerzen und Ernährung insbesondere für arbeitende Menschen spezialisiert hat. Die Idee wurde geboren, als Fitnessstudios wegen Corona vorübergehend schließen und viele Berufstätige ins Homeoffice wechseln mussten. Und gerade dort kleben viele auch heute noch stundenlang am Rechner, ohne zu merken, dass es längst Zeit wäre, eine bewegte Pause einzulegen.



Ziel von SITZKRIEGER ist es, mit individuell generierbaren Trainingsplänen, zahlreichen Trainingsvideos und einer live-aktiven Pause wieder mehr Bewegung in den Alltag arbeitender Menschen zu bringen. Wertvolle, alltags-taugliche Ergonomie-Tipps und ein ausführlicher Ergonomie-Guide (bit.ly/bkk-ergo-guide) helfen zudem, Schmerzen vorzubeugen beziehungsweise sie deutlich zu reduzieren oder sogar zu beseitigen.



Kleine Bewegung – große Wirkung

Öfter aufzustehen, sich dann allerdings nicht zu bewegen, bringt nichts. Dagegen reicht schon eine leicht anstrengende Übung von ein bis zwei Minuten nach 30-minütigem Sitzen, um negative Folgen des Sitzens deutlich zu reduzieren.

12,9 Stunden Stillstand!

Durchschnittlich sind wir 12,9 Stunden am Tag inaktiv, das heißt, wir stehen oder sitzen.

Vorteile für Nutzer

- + Live-Training: Täglich um 12 Uhr startet auf www.sitzkrieger.com die 15-minütige aktive Pause. Jeder kann kostenlos einfach mitmachen.
- + Trainingsvideos: die besten Übungen für zu Hause und die Arbeit. Mit dem Konfigurator können Sie sich schnell und leicht ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.
- + Health Guides: die Ratgeber für ein gesundes Leben. Optimieren Sie Schritt für Schritt mit einfachen Sofortmaßnahmen Ihren Arbeitsplatz.
- + Trainingspläne: Schmerzfreiheit mit bedürfnisorientierten Trainingsplänen. Egal ob Nacken-, Rücken- oder Knieschmerzen – ausführliche Trainingspläne bieten Soforthilfe, sind aber auch vorbeugend hilfreich.