

Quelle:

www.lazarus.at/2020/07/17/freier-download-die-12-besten-tipps-fuer-pausen-vom-bildschirm

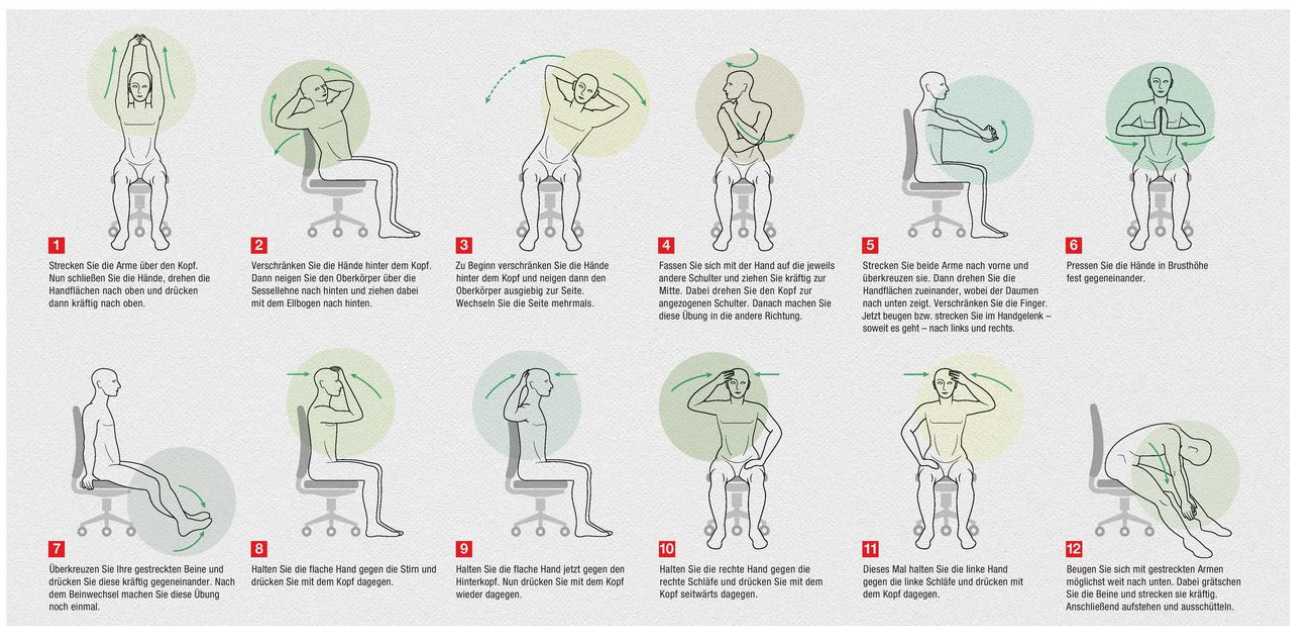
Freier Download: Die 12 besten Tipps für Pausen vom Bildschirm

Auch immer mehr professionell Pflegende leisten immer mehr Arbeit vor dem PC-Bildschirm - von der Dienstplangestaltung über das Qualitätsmanagement bis hin zur Pflegeplanung und -dokumentation. Pausen sind für die Gesundheit daher immer wichtiger!

Diese 12 simplen Übungen sind selbst für den größten Bewegungsmuffel geeignet und helfen, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen ganz einfach vorzubeugen.

DIE 12 BILDSCHIRM-TIBETER

Pausen sind für Ihre Gesundheit notwendig! Nutzen Sie Ihre Bildschirmpause für diese einfachen Ausgleichsübungen. Damit gleichen Sie Ihren Bewegungsmangel aus, beugen Nacken- und Rückenschmerzen vor und halten sich vorbeugend fit.



- Jede Übung soll zwischen 10 und 15 Sekunden dauern
- Atmen Sie währenddessen langsam und gleichmäßig
- Stehen Sie nach jeder Übung auf und schütteln Sie sich aus

Hinweis:
Nur gesunde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten diese Übungen durchführen.

Artikelnummer 422, E-Mail: bestellerservice@alwien.at, Bestelltelefon: (01) 501 65 1401 | Impressum: AK Wien, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22 | Offenlegung gem. § 25 MedienG, siehe wien.arbeiterkammer.at/impressum | Zulassungsnummer: MZ 02234648 M | Grafik: Andreas Kufner | Illustrationen: B.A.C.K. Grafik und Multimedia GmbH | Übungen: Dr. Martin Donner

>> [Jetzt runterladen, ausdrucken und weiterleiten!](#)