

Schützen, Stärken, Stabilisieren:

17 Tipps für einen gesunden Rücken

Die AGR zeigt Ihnen, wie Sie dank ganz einfacher Mittel und Wege viel in Sachen Rückengesundheit bewirken können. Jede Produktempfehlung wurde bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Selbstverständlich eignen sich nicht alle Tipps für jeden gleich gut, hier gilt es auszuprobieren und beizubehalten, was gefällt. Tun Sie einfach mal, worauf Sie Lust haben – Ihrem Rücken zu Liebe.

1. Rückengesund dank besserer Sitz-Ergonomie im Büro

Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen und nicht für's Dauersitzen. Der natürliche Bewegungsdrang sollte stets ermöglicht werden. Vor allem die innovativen Sitzmöbel und Schreibtischsysteme von Sedus sorgen für ausreichend Bewegungsfreiheit, ermöglichen häufige Haltungswechsel und fördern so die Aktivität während des Sitzens. Optimale Ergonomie und Dynamik erleichtern den Arbeitsalltag, erhöhen die Konzentration, steigern die Leistungsfähigkeit und helfen Rückenproblemen vorzubeugen.



2. Fit mit dem bewegten Büro

Dauersitzen im Büro – jeder kennt es, keiner mag es. Kein Problem: officeplus bietet Alternativen für ein gesünderes Arbeiten! Die Stehpultreihe rolls stellt Ihnen mobile Begleiter für Ihren Arbeitsalltag zur Seite. Stehpulte und höhenverstellbare Schreibtische sind eine hervorragende Ergänzung für das Büro, den Konferenzraum und Ihr Home-Office.



3. Quicktipp: Kräftigung der Schulter- und Brustmuskeln

Nehmen Sie zwei gefüllte Wasserflaschen zur Hilfe und strecken Sie beide Arme seitlich aus und winkeln Sie diese nach oben an. Führen Sie die Unterarme nun vor dem Kopf zusammen und wieder auseinander. Wiederholen Sie diese Bewegung 10-mal.



4. Gönnen Sie sich mehr Komfort

Nicht nur Polstermöbel sollten bequem sein und dennoch die Rückenmuskulatur unterstützen, sondern auch Esszimmermöbel. Denn für gewöhnlich verweilen besonders Familien gerne auch unabhängig von den Mahlzeiten dort, um sich auszutauschen. Dieser Bereich sollte deshalb unbedingt auch mit ergonomischen Stühlen ausgestattet sein. Sitzmöbel von himolla fördern beispielsweise die Rückengesundheit dank einer dynamischen, stufenlos verstellbaren Rückenlehne und einer veränderbaren Sitzhöhe.

5. Annehmen, was nicht zu ändern ist

„Das kann doch nicht wahr sein!“, „Es könnte alles viel einfacher sein!“, „Ich bräuchte einfach nur mehr Zeit!“ – viel zu oft, hören und sagen wir Sätze wie diese. Aber das muss nicht sein. Nehmen Sie die Situation so hin und lernen Sie Stück für

Stück das Unannehmbare anzunehmen. Sie werden schnell spüren, dass Ihnen mit einer gewissen Gelassenheit viele Dinge leichter fallen und weniger Stressfaktoren Sie aus der Ruhe bringen können.

6. Swoppen statt sitzen!

Stillsitzen ist nicht nur für Kinder oft ein Graus. Bewegung beim Sitzen fördert bei jedem das Wohlbefinden, regt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit an, stärkt die Rückenmuskulatur und tut auch den Bandscheiben gut. Studien belegen, dass man sich auf dem swopper von aeris mehr als doppelt so viel bewegt wie auf herkömmlichen Bürostühlen.

7. Lächeln schenken

Schenken Sie Ihren Mitmenschen ein Lächeln – unabhängig davon, ob Sie einander kennen oder nicht und ob sie gut oder schlecht gelaunt sind. Ein Lächeln bemerkt Ihr Gegenüber sogar am Telefon! Ihre Stimme wirkt automatisch viel sympathischer. Sie werden überrascht sein, wie viele Mitmenschen Ihnen sehr freundlich begegnen und Ihnen ein Lächeln zurückschenken. Das hebt die Stimmung.

8. Ein Vierbeiner bringt Bewegung in den Alltag

Es fehlt Ihnen die Motivation allein spazieren zu gehen? Dann muss Begleitung her, idealerweise ein Hund. Sobald Sie die Verantwortung für einen Vierbeiner übernehmen, wird sich Ihr Alltag ganz von selbst um einiges aktiver gestalten. Gassi-Gehen, Spielen, Erziehungstraining und ausgiebiges Schmusen stehen selbstverständlich an der Tagesordnung und Sie üben gleichzeitig, sich selbst zu disziplinieren.

