

Quelle: <u>lazarus.at/2020/07/17/freier-download-die-12-besten-tipps-fuer-pausen-</u>vom-bildschirm

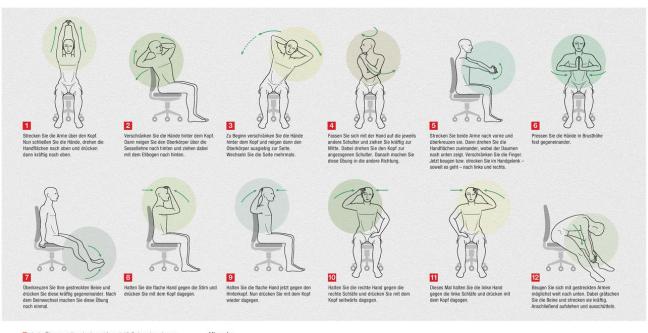
## Freier Download: Die 12 besten Tipps für Pausen vom Bildschirm

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 fi



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.

gesunde arbeit Die Lösungswelt zu Scherhen und





tikeinummer 422, E-Mail: bestellservice@akwien.at, Bestellsteldor: (01) 501 65 1401 | Impressum: AK Wien, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22 | Offenlegung gem. § 25 MedienG. she wien.ar/belterkammer.at/impressum | Zułassungsnummer: MZ 02234648 M | Grafik: Andreas Kuffner | Illustrationen: B.A.C.K. Grafik und Muttimedia GmbH | Übungen: Dr. Martin Donr