

Dr. Paul Scheibenpflug

IMPULS BEWEGEN IM BETRIEB

Aktiv werden

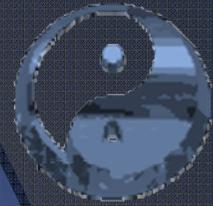
- Auf diese Art von Aktivierung ist unser Körper nicht vorbereitet !



Das fängt ja gut an !



Schwingen als Kontrapunkt zu den meisten Arbeitsaufgaben



⊙ Kennzeichen

- Anspannen
- Sitzen
- Genau schauen
- Konzentration
- Monoton
- Geschlossene Körperhaltung
- Schultertelefonate
- Sauerstoffmangel
- Müdigkeit
- genau

⊙ „Gegenteil“

- Locker lassen
- Bewegen
- Augen zu; schweifen
- Entspannt
- Abwechslungsreich
- Offene Körperhaltung
- Headset, Lautsprecher,...
- Frische Luft, Atmung
- Munter, wach
- großzügig

Pendelbewegungen

- ⊙ benötigen einen minimalen Energieaufwand,
 - wenn die Bewegungsgeschwindigkeit der Eigenfrequenz des bewegten Systems entspricht

Gemeinsam beherzt

- ⦿ Work- shop Herz ge- sund- heit



- ⦿ Schwim- gen- de Be- we- gung



Geschwindigkeit und Präzision

- ⊙ zielgenaue Bewegungen erfordern erhöhte Genauigkeit am Bewegungsende
 - geringerer Toleranzbereich zwischen internen und externen Regelkreisen zwingt zu Geschwindigkeitsreduzierung
- ⊙ Ableitung für Arbeit
 - Daraus ersichtlich, daß eine Halbierung des Weges keinesfalls auch eine Halbierung der Bewegungszeit bedeutet !
 - Die Halbierung des Weges kann aber Bewegungsfehler fördern.

Gesundheit

- ⦿ ...das Vermögen, schnell wieder ins Gleichgewicht zu kommen



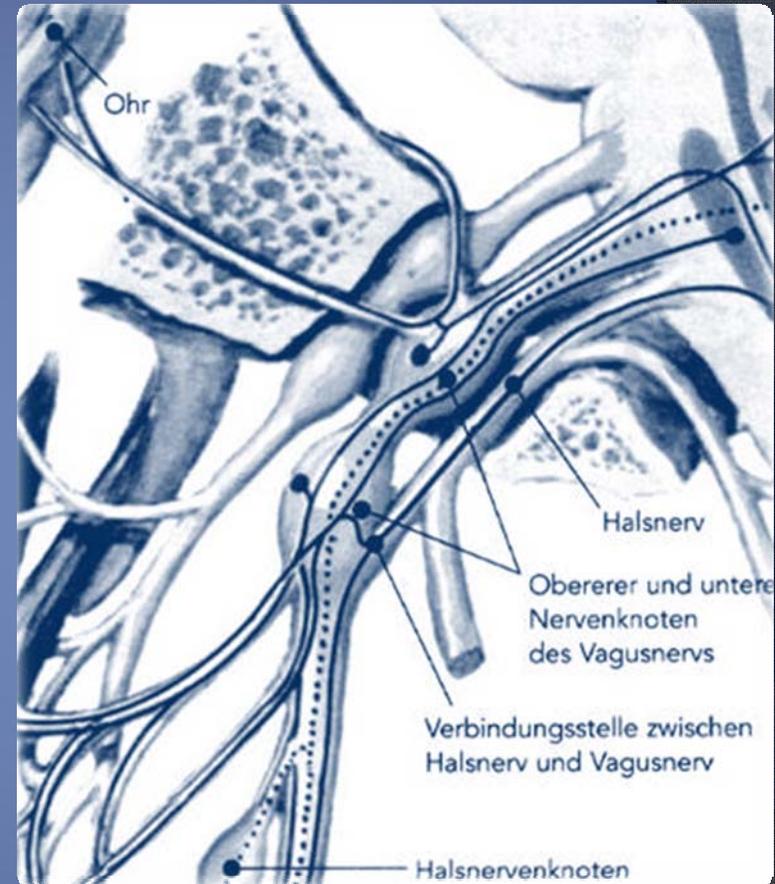
Geschwindigkeit und Armseinsatz

- Oberarm und Unterarm sind je nach Richtung und Entfernung einer Bewegung vom Körper in unterschiedlicher Weise an einer Bewegung beteiligt
- Je kleiner der Anteil der Oberarmbewegung ist, desto schneller erfolgt die Bewegung

Schwachstelle Schulter/Nacken



Schwingen und
Pendeln



Was bedeutet dies für diverse Ausdauersportarten ?

Stress

- ◉ Werden Rückenbeschwerden durch Stress verstärkt



- ◉ oder bereits ausgelöst ??

Exklusiv ? – oder als
integraler Bestandteil



Konventionelle Ansätze



Die zu selten gestellte Frage

- Was können wir auf betrieblicher Ebene tun, um die Mitarbeiter herzgesund zu halten ?



9 Tage Bettruhe ...

- ⊙ Senkt die Sauerstoffaufnahme um bis zu 21 %
 - Erhöht den Atemaufwand
- ⊙ Verringert Herzvolumen um bis zu 10 %
 - Lässt Puls steigen
- ⊙ Milchsäureproduktion steigt
 - Erholbarkeit sinkt

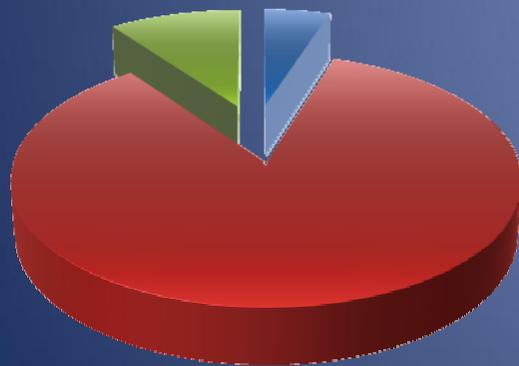


Bewegungsreize setzen

- ⊙ Bewegungsmängel entgegenwirken
 - zu langes Sitzen

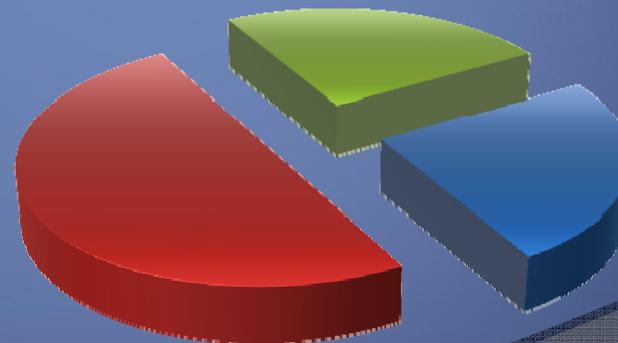


"normal"



■ Stehen
■ Sitzen
■ Bewegen

"empfohlen"



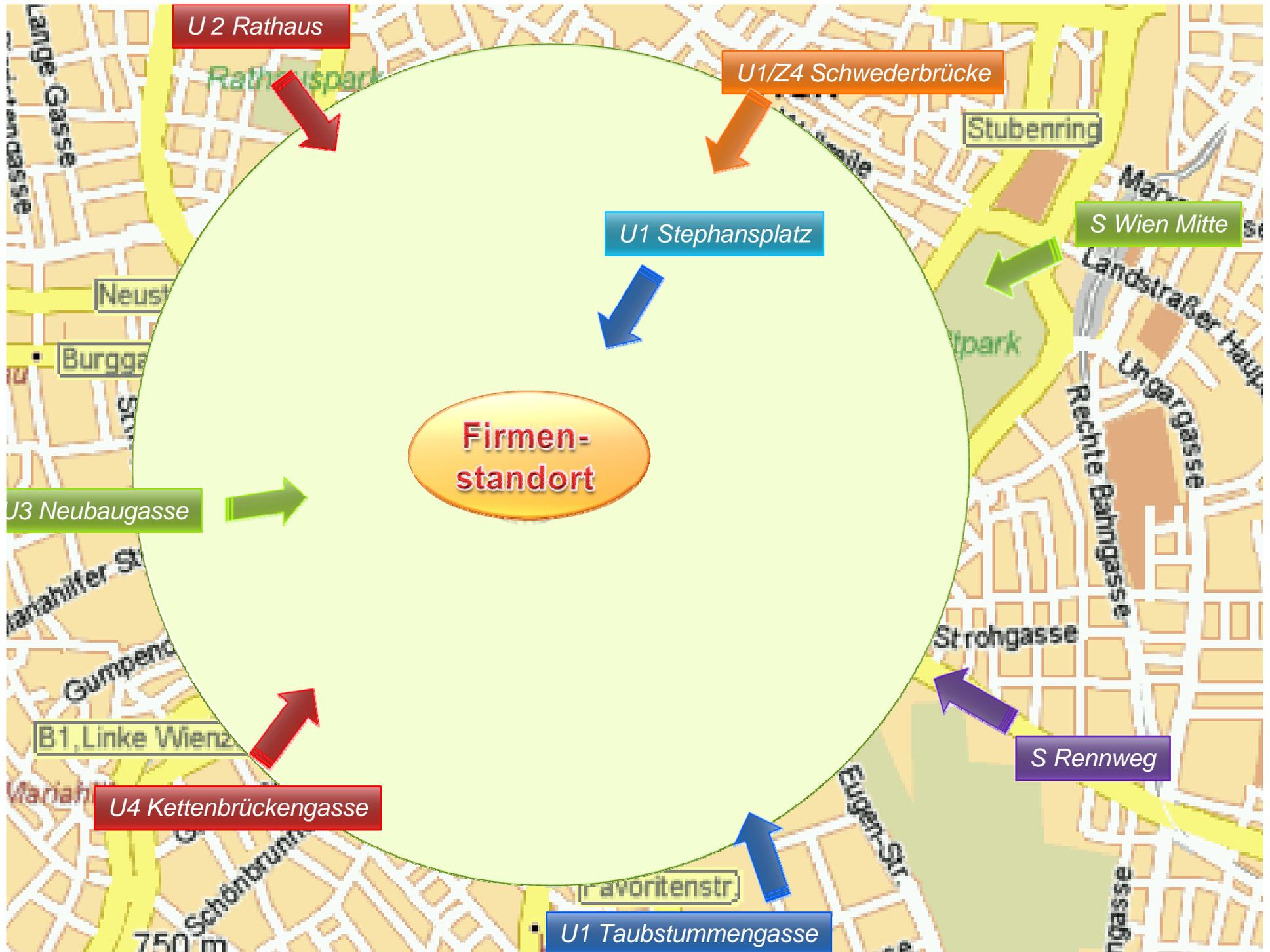
■ Stehen
■ Sitzen
■ Bewegen



Ausgleich zum Computer

- ⊙ Bewegungspräzision hemmt das freie Spiel von Körperschwere durch Minimalisierung der Muskelelastizität
 - Schwingen und Wippen fördern Spannungsschwankungen
- ⊙ Andere Möglichkeiten sich Luft zu machen
 - Tiger
 - „Zu schnell“ laufen,





Erfolgversprechendes

⊙ Erfolgskriterien

- ⊙ 50 % der Vorgesetzten sind der Ansicht, dass das Projekt erfolgreich war
- ⊙ Die Zielgruppe wurde erreicht

⊙ Erfolgsfaktoren

- ⊙ Die Zielgruppe wurde erreicht
 - Rechtzeitige Terminvereinbarung in Abstimmung mit Führungskräften
 - Eigener Zuständiger für Termine
 - Einladung über Vorgesetzte
 - Klarheit, wie diese Schulungszeit verbucht wird
 - benötigte Zeit sollte nicht eingearbeitet werden müssen
 - Es gibt ein (Zeit)budget für Schulungen

Weitere Erfolgsfaktoren ?

Multiplikatorenschulungen



**Viel Erfolg bei der
Umsetzung**



45

Darüber reden

FRAGEN IN DIE EXPERTENRUNDE

Fragen, Fragen

- ① *Wie motiviert man gerade diejenigen, die Bewegungsangebote am nötigsten hätten ?*

Fragen, Fragen

- ◉ ***Wie schafft man es, daß jemand freiwillig an etwas teilnimmt, was ihn nicht interessiert ?***
 - ***Darf (und wenn ja: in welchem Maße) darf zwangsbeglückt werden ?***
 - ***Ist die Strategie „sich in Geduld üben, bis die Zeit reif ist“ ein gangbarer Weg ?***

Fragen, Fragen

- ⊙ ***Welche Voraussetzungen brauchen erfolgreiche Bewegungsprogramme ? In welchen Bedingungen sollten sie eingebettet sein ?***
 - ***Welche Nahtstellen gibt es zu verhältnisorientierten Ansätzen.***

Fragen, Fragen

- ① *Was kann Bewegung im Betrieb im Bezug auf Umgang mit Stress, Stressvermeidung und Stressbewältigung anbieten ?*

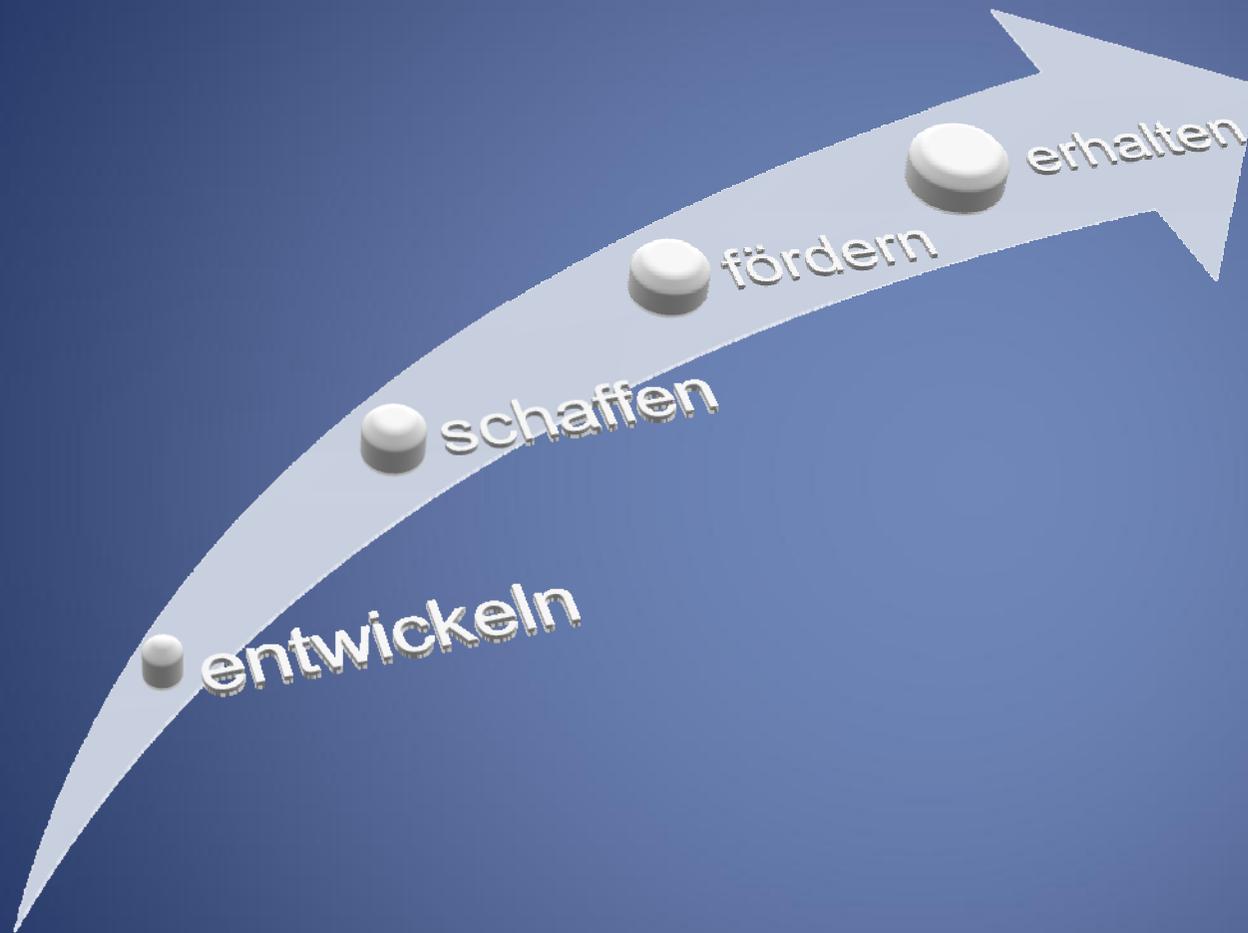
Einfach zum Nachdenken

- ⊙ Kriterium für die Hacklerregelung:
 - mehr als 2000 kcal. Verbrauch pro Tag bei Männern, mehr als 1400 kcal./Tag bei Frauen
- ⊙ Soll diese Zielgruppe dann überhaupt noch Ausdauertraining machen ?

Strategien



Gesundheitspotenziale





paul@scheibenpflug.at

Viel Erfolg bei der
Umsetzung