

online
fit im job
Gesundheit in Unternehmen

micropause[®]

*Das interaktive
Gesundheitsprogramm
für alle
PC-Arbeitsplätze...*





Vorwort

Dieses Büchlein ist ein wertvoller Leitfaden für das gesunde Arbeiten mit dem PC. In Verbindung mit den Programmen **micropause**[®] und ggf. **fitimjob-online**[®] (optional) haben Sie die Möglichkeit einen grossen Einfluss auf Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz zu nehmen. Sie finden hier nützliche Tipps für Ihren täglichen Umgang mit den modernsten online-Programmen zur aktiven Gesundheitsförderung.

Inhalt

- Warum **micropause**[®]?
- Was bringen mir Micropausen?
- Die ersten Schritte
- Tipps und Tricks

Persönliches Exemplar von:

Meine Login-Daten:

Kontakt:

fit im job AG
Römerstrasse 176/ Postfach
CH-8404 Winterthur
Tel. +41- 52 245 05 55
Fax +41- 52 245 05 59
info@fitimjob.ch
www.fitimjob.ch



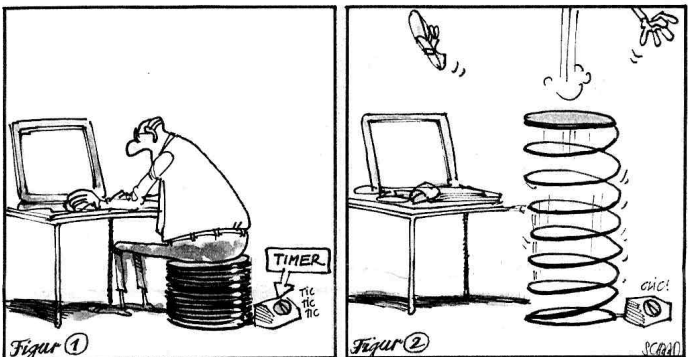
Warum micropause®?

Der PC hilft unsere Arbeit schneller und effizienter zu organisieren. So kommt es nicht von ungefähr dass wir heutzutage alle für mehrere Stunden am Tag mehr oder weniger „krumm“ vor einem Monitor sitzen. Maus und Tastatur wird „bewegt“ aber unser Körper muss endlos lange statische Haltarbeit leisten, der er eigentlich nicht gewachsen ist.

Die meisten Mitarbeitenden verbringen den grössten Teil Ihrer Arbeitszeit auf einem Stuhl sitzend vor dem PC und spüren, wie Ihr Körper von Tag zu Tag immer mehr „einrostet“. Nacken- und Rückenschmerzen treten mit der Zeit vermehrt auf. Vor lauter Stress wird vergessen, zwischendurch auch mal kleine Pausen einzulegen um wieder aufzutanken und durchzuatmen. Es entsteht das Gefühl, immer mehr „auszubrennen“.

Viele wollten eigentlich schon immer etwas für Ihre Fitness tun, aber die Zeit ist knapp und im gestressten Tagesprogramm lässt sich kaum Freiraum für ein Fitnessprogramm entdecken. Berufliche als auch familiäre Verpflichtungen lassen oft zu wenig Spielraum für ein regelmässiges Training.

Die Lösung: **Aktivpausen am Arbeitsplatz.**



Quelle: Tagesanzeiger





Was bringen mir Micropausen?

Diese Aktivpausen nennen wir auch „Micropausen“. Diese können zwar aus einem inaktivem Bewegungsmuffel keinen Modellathleten machen, auch können sie nicht langjährige Beschwerden beseitigen. Aber sie können gegen solche vor allem vorbeugen und bei regelmässiger Anwendung sind folgende Effekte wissenschaftlich nachweisbar:

- Gefahren der **muskulären Erkrankungen** werden erheblich verringert..
- Regelmässige kurze Pausen lassen **Beschwerden** der oberen Extremitäten, Augen und Nacken zurückgehen.
- PC-Arbeit unter einem Micropausenprogramm weist eine um 13% **niedrigere Fehlerhäufigkeit** auf als ohne ein solches Programm.
- Die **Effektivität** von Pausen nimmt in dem Masse zu, wie die Pausen regelmässiger eingelegt werden - besser oft kurze Pausen als ab und zu eine längere Pause.
- Anwender berichten dass ihr übliches „**Nachmittagsloch**“ durch Micropausen verschwand, ebenso wie **Augenbrennen** oder **Nackenschmerzen**.

Und so funktioniert micropause®:

In regelmässigen Abständen kommen automatisch verschiedene, kurze Übungen (jeweils 20-40sec.) auf Ihren Bildschirm. Alle Übungen können in normaler Bürokleidung direkt am Arbeitsplatz ausgeübt werden. Man benötigt keine Geräte und kommt nicht ins Schwitzen.

Am Ende eines Arbeitstages haben Sie schon direkt am PC zwischen 15-20 Minuten für Ihre Gesundheit und Fitness investiert. Sie sind entspannter und erholter und gewinnen ein Vielfaches durch ein besseres Wohlbefinden.

Nutzen Sie micropause® Ihrer Gesundheit zu Liebe!



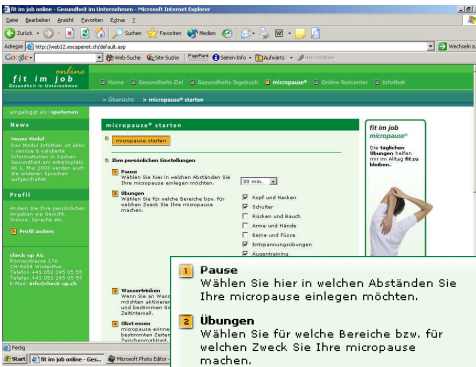


Die ersten Schritte

Das Einloggen und Ihre persönlichen Einstellungen

In Ihrer Mailbox (Outlook o.ä.) erhalten Sie regelmässig ein e-mail mit einem direkten Link zu Ihrem persönlichen Programm. Alles was tun müssen ist diesen Link anklicken und Sie kommen automatisch zur Seite „micropause® starten“.

(Sie können sich alternativ auch ohne den Link unter www.micropause.ch mit Ihrer e-mail-Adresse und Ihrem Kennwort einloggen)



1 Pause
 Wählen Sie hier in welchen Abständen Sie Ihre micropause einlegen möchten. 45 min. ▾

2 Übungen
 Wählen Sie für welche Bereiche bzw. für welchen Zweck Sie Ihre micropause machen.

- Kopf und Nacken
- Schulter
- Rücken und Bauch
- Arme und Hände
- Beine und Füsse
- Entspannungsübungen
- Augentraining
- Koordinationsübungen (Kreativität l/r Hirn)
- Alle Bereiche

3 Wassertrinken
 Wenn Sie an Wassertrinken erinnert werden alle 30 min. ▾

Zuerst sollten Sie Ihre persönlichen Einstellungen wie

- Zeitintervalle z.B. alle 30min.
- Übungsbereiche z.B. Kopf, Nacken und Schultern
- Erinnerungen an Wassertrinken oder Obst essen

gemäss Ihren Präferenzen vornehmen. Bitte speichern Sie Ihre Einstellungen auf der Seite oben mit einem Klick auf das Feld „speichern“. Dies müssen Sie nur ein Mal vornehmen, danach können Sie micropause® jeweils direkt starten.

(Sie können Ihre Einstellungen natürlich jederzeit ändern – weitere Vorschläge hierzu finden Sie ebenfalls auf der selben Seite unten).



Programm starten

Nun können Sie micropause® starten mit einem Klick auf das Feld „micropause starten“. Ihre Übungen werden zusammengestellt.

Danach erscheint ein kleines Fenster (pop-up) mit der Bezeichnung „micropause® macht Pause“.



Sie können nun das grosse Fenster (Internetbrowser) schliessen.

Das kleine Fenster ruft nun automatisch zu der von Ihnen vorgegebenen Zeit die nächste Übung ab und bringt Sie Ihnen auf den Bildschirm:



Die Übungen werden ausführlich beschrieben und dazu per Videoclip vorgeführt. Zum Starten des Video klicken Sie auf den Pfeil im Bild, nach Beendigung der Übung auf „ich habe die Übung durchgeführt“.

Wichtig: Das kleine Fenster lässt sich nicht schliessen, aber minimieren. Erst wenn Sie Ihren PC abschalten wird das Programm automatisch beendet.



Tipps und Tricks

Sie können in der „Übersicht“ einzelne Übungen aktivieren und deaktivieren. Somit können Sie das Programm nach und nach ganz individuell für sich zusammenstellen:



«Der Pinguin»

Den Oberkörper gerade halten die Arme hängen locker nach unten. Nehmen Sie nun die Arme und Schultern nach unten hinten. Die Daumen nach aussen drehen und den Kopf in den Nacken ziehen und tief einatmen. Die Position für kurz halten, dann in die Kutschstellung gehen und dabei ausatmen. 5-8x wiederholen.

Vorschau aktiviert

«Äpfel pflücken»

Beide Arme und den Blick nach oben. Die Hände abwechselnd zur Decke strecken, den Arm ganz nach oben, wie zu einem zu hohen Apfel, dabei einatmen, 3sec. Halten, loslassen, ausatmen und wechseln. 5 "Äpfel pflücken" pro Seite

Vorschau aktiviert

«Schulterkreisen»

Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme hängen locker herunter. Machen Sie mit beiden Schultern langsame Kreise nach vorne. 5x mit beiden Schultern gleichzeitig und 5x gegengleich.

Vorschau aktiviert

Einige Anwender lassen sich auch „nur“ an das Wassertrinken oder das „gerade Sitzen“ z.B. alle 20min. erinnern:

«Gerade Sitzen»

Ein leicht nach vorne gekipptes Becken führt zum aufrechten Sitzen und vermeidet den Rundrücken. Die Muskulatur und die Bandscheiben sind damit gleichmäßig belastet. Der Bauchbereich ist frei und ohne Druck, die Durchblutung der Beine wird nicht behindert. Grundsätzlich sollten Sie aufrecht sitzen und stark vorgebeugtes Sitzen vermeiden. Unser Tipp: Stellen Sie Ihr Modul micropause so ein dass es Sie alle 20 Minuten daran erinnert wieder aufrecht zu sitzen.

Vorschau aktiviert



Sollten Sie einmal längere Zeit unterwegs oder in den Ferien sein empfiehlt es sich die e-mail-Reminder auf der Seite „micropause® starten“ für diese Zeit abzustellen:

E Reminder deaktivieren	<input checked="" type="checkbox"/> deaktivieren
Sie sind längere Zeit abwesend und möchten während dieser Zeit keinen E-Mail Reminder von micropause erhalten - kein Problem, einfach Daten eingeben,	von <input type="text" value="21.11.2003"/>
	bis <input type="text" value="10.12.2003"/>

Support

Fragen oder Anregungen sind willkommen unter:
support@micropause.ch

fitimjob-online® (optional)

Neben micropause® gibt es 4 weitere online-Module zur persönlichen Gesundheitsförderung: Gesundheitsziel, Gesundheitstagebuch, online-Testcenter und Infothek.. Die Funktion der Module ist unter www.micropause.ch ausführlich beschrieben.

micropause® und **fit im job online®** sind eingetragene Warenzeichen in der Schweiz und mehreren Europäischen Ländern.

Alle Rechte vorbehalten, fit im job AG - ©2003

fit im job AG bietet rund um die betriebliche Gesundheitsförderung eine Reihe von Dienstleistungen und Produkten. Insbesondere firmeninterne Seminare, Vorträge und Events zu den Bereichen Bewegung-Entspannung-Ernährung sowie Gesundheitsportale für Mitarbeitende.

fit im job AG
Römerstrasse 176/ Postfach
CH-8404 Winterthur
Tel. +41- 52 245 05 55
Fax +41- 52 245 05 59
info@fitimjob.ch
www.fitimjob.ch

