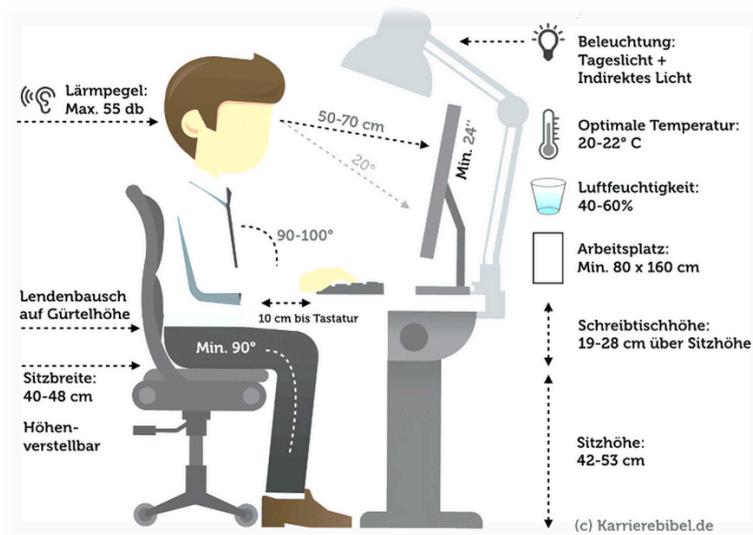


# Fit im (Home-)Office

Wie tickt der Körper im Büroalltag

Basiseinstellungen für einen ergonomischen Büroalltag:



(Karrierebibel, o. J.)

## Alltagstipps

- *Ausreichend Pausen (physisch und kognitiv), kombiniert mit Bewegung*
- *“Dynamisches Sitzen”*
- *Ausgleichsübungen*
- *Hydration*
- *Alltagstoleranz verbessern*

## Toleranzfähigkeit verbessern

- *Ressourcen fördern und Kraft aufbauen → bessere Alltagstoleranz*

# Warum körperlich Aktiv werden?

## Mechanismen die beim Training gefördert werden

- Herz-Kreislauf Anregung
- Anregung des venösen Rückstroms zum Herzen
- Moderate Bewegung stärkt das Immunsystem
- Wirkt Depressionen entgegen
- Überschreibung von Angst-Vermeidungs-Verhalten
- Kurbelt die Gelenksschmierbildung an
- Fördert den Knochenaufbau (explizit Krafttraining!)
- Unterstützt das Hormonsystem (wichtig auch bei Menopause!)
- BDNF (=brain derived neurotrophic factor) → fördern der Exekutiven Funktionen und Selbstregulation

## Individualität

Training ist individuell - nach Nationalen Bewegungsempfehlungen:

- Erwachsene sollen mindestens **2-mal pro Woche muskelkräftigende Übungen** durchführen, die **alle großen Muskelgruppen** einbeziehen (Beine, Gesäß, Hüfte, Brust, Rücken, Bauch, Schultern, Arme). Zusätzlich wird empfohlen, **150–300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität** oder **75–150 Minuten mit hoher Intensität** pro Woche zu machen – oder eine entsprechende Kombination daraus.

(Nationale Bewegungsempfehlungen Österreich, 2020)



ZENTRUM FÜR ARBEITSGESUNDHEIT  
UND -SICHERHEIT. **DAS ORIGINAL.**