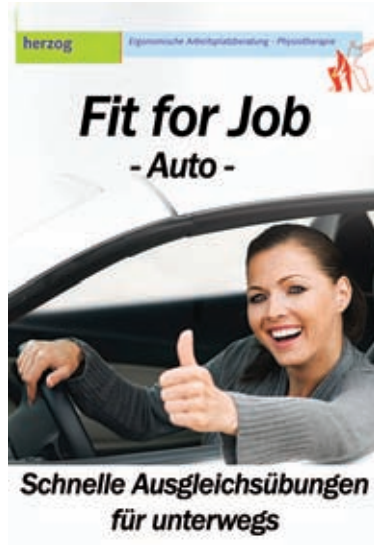


Fit for Job - Auto - schnelle Aus- gleichsübungen für unterwegs

ein Beitrag von
Eva Herzog-Schüler
Arbeitsplatz-, Ergono-
mie- und Demografie-
beraterin, Blieskastel



Wenn von Verhaltensprävention im Gesundheitsschutz die Rede ist, wird oftmals die Zielgruppe der gewerblichen Tätigkeit oder der Bürotätigkeit angesprochen. Jedoch auch andere Berufsgruppen wie Vertriebs- und Servicepersonal, Fern- und Taxifahrer usw. - also Menschen, die einen Großteil ihrer Arbeitszeit im Auto oder LKW sitzen, sind hohen körperlichen und geistigen Belastungen ausgesetzt. Was können diese Beschäftigten während ihrer Arbeitszeit für ihre Gesundheit Gutes tun? Wie können sie sich fit halten im Straßenverkehr?

Mit dieser Thematik hat sich Eva Herzog-Schüler, Inhaberin des Unternehmens herzog Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie, intensiv beschäftigt und eine Sammlung von schnellen, leicht verständlichen Ausgleichsübungen für unterwegs entwickelt. Das fertige Produkt wurde bereits bei Beschäftigten im Vertrieb erprobt, die täglich mindestens fünf Stunden Autofahrt be-

wältigen müssen, den täglichen Belastungen der Straße ausgesetzt sind und die Gedanken an die eigene Gesundheit weit weggeschoben haben. Die Basis jedoch, für sicheres und gesundes Autofahren, ist physisches und psychisches Wohlbefinden des Fahrers. Jeder Nutzer, der



Fit-for-Job-Karten – Auto wird entspannter, schmerzfreier und sicherer ans Ziel kommen. Mit den Tipps zur korrekten Sitzeinstellung wird schon

vor Beginn der Fahrt die Voraussetzung

dafür geschaffen. Weiterhin wird Wohlbefinden erreicht durch einen Mix schneller Ausgleichsübungen, die den typischen Autofahrerproblemen wie Rücken- und Ischiasschmerzen oder Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, geschwollenen Füßen, muskulären Problemen und Kopfschmerzen entgegenwirken. Zusätzlich regen

die Übungen den Kreislauf an, steigern die Sauerstoffversorgung des Gehirns und damit die Konzentrationsfähigkeit, sodass Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr verbessert werden.

Die Kartensammlung beinhaltet Übungen, die im Auto während der Fahrt, auch im Stau oder an der Ampel sowie unterwegs außerhalb des Autos, in der Wartezeit oder auf dem Rastplatz (mindestens alle 2 Stunden) ausgeführt werden können. Schon wenige Minuten verbessern die allgemeine Fitness, was zu einer erheblichen Verbesserung der Fahrsicherheit beiträgt. Zusätzlich ist zu empfehlen ein zweimaliges Fitnesstraining von je 20 Minuten pro Woche auszuüben, um die individuelle Gesundheitssituation im Bereich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern und damit die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdungen und Stress zu erhöhen.

Die Kartensammlung besteht aus 18-farbigen Übungskarten, beidseitig bedruckt im DIN A 6 Hosentaschenformat. Bereits erschienen in gleichem Layout: Fit-for-Job-Karten für Produktion und Büro

Die Fit-for-Job-Karten – Auto – sind zum Preis von 5,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand plus 7 % MWST erhältlich.

Nachlass für AGR-Fördermitglieder: bis 50 Stück 5 %, ab 100 Stück 10 %; ab 200 Stück 20 % Rabatt, bitte der Bestellung einen Mitgliedsausweis beifügen.

Die Übungskarten sind bereits bei Beschäftigten im Vertrieb, die täglich mindestens 6 Stunden Autofahrt bewältigen müssen, zum Schutze ihrer Gesundheit, im Einsatz.

Einige Kartensets werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 1.10.2010 unter der Mitgliederhotline 04284/926 99 94 melden.

Das Karten-Set, ISBN 978-3-00-030823-9 im Selbstverlag erschienen, kann bezogen werden bei:

herzog
Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie
In der Au 15
66440 Blieskastel
Tel. 06842/2143
Fax 06842/2107
info@physio-herzog.de
www.physio-herzog.de