



Strong Core

am Arbeitsplatz

Mit Christina Obergföll

Strong Core- was ist das?

Regelmäßiges Krafttraining, Dehnungsübungen und Balanceübungen sorgen für eine starke Körpermitte

- Rumpfmuskulatur
- Zentrales Bindeglied zwischen der Muskulatur des Schultergürtels und der oberen Extremitäten sowie der Muskulatur der unteren Extremitäten
- Unser Rücken hat etwa **300 Muskeln**
- 2 Hauptgruppen:



tiefe Muskulatur entlang der Wirbelsäule sorgt für Stabilität



oberflächliche Muskulatur ermöglicht Bewegungen



Übungen

Im (Arbeits-) Alltag



Mobilisation / Beweglichkeit



Kräftigung



Entspannung

Mobilisation

Die 3 Übungen...

Katze-Kuh

Windmühle

Baumstamm



Kräftigung

Die Übungen im Überblick



Stehend

1. High Lunge mit Seitneigung
2. High Lunge Rotation
3. Crunches stehend
4. Butterfly Reverse
5. Waage
6. Inch-Worms



Stützposition

1. Climber
2. Reverse Plank



Sitzend

1. Haken
2. Hard Core



Entspannung

Die 3 Übungen...

Schulter-Nackendehnung

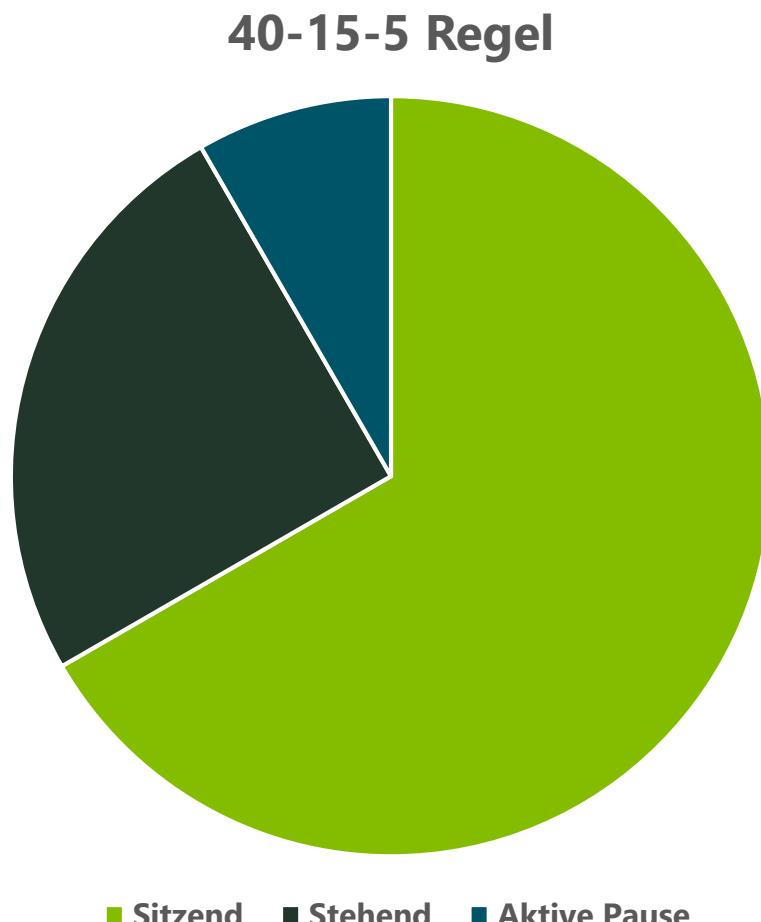
Augen-Zungen-Übung

Atemübung (4-4-8)



Wie viel „Aktivität“ am Arbeitsplatz?

40-15-5 Regel



Wie viel Aktivität im Alltag?

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Kraftsport:
2–3 x pro Woche,
nach Lust und Laune

**Alltags- und
Ausdauerbewegung:**
zusammen mindestens
eine Stunde täglich

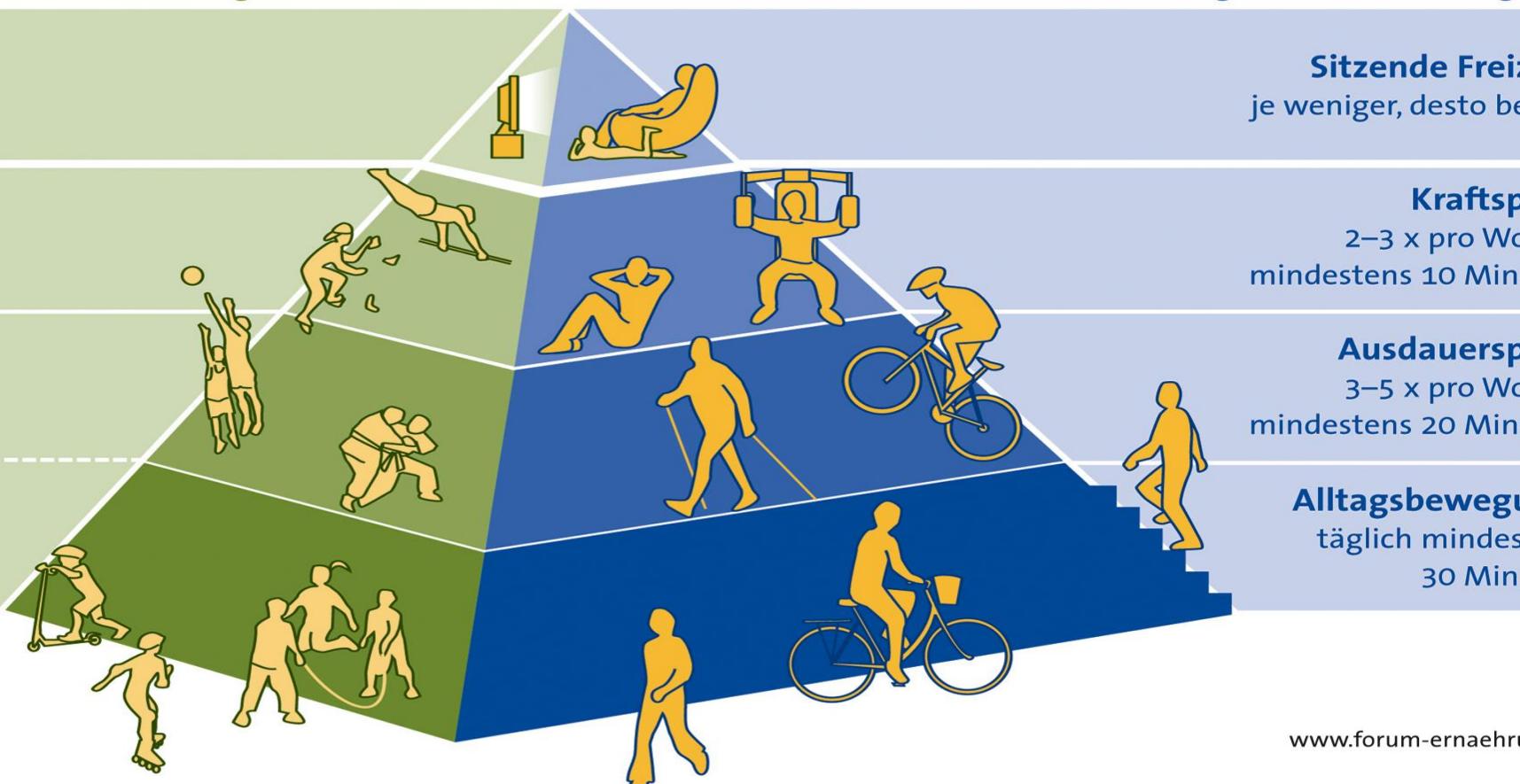
Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Kraftsport:
2–3 x pro Woche,
mindestens 10 Minuten

Ausdauersport:
3–5 x pro Woche,
mindestens 20 Minuten

Alltagsbewegung:
täglich mindestens
30 Minuten



BARMER Rückencheck

Kennst Du Deinen Rücken?

- Strahlungsfreie, digitale Oberflächenmessung mit **hoher Genauigkeit**
- Verständliche Darstellung der **Haltung, Beweglichkeit und Stabilität** des Rückens
- Individuelle **Handlungsempfehlungen** basierend auf den Ergebnissen
- Die Ergebnisse der Messung und die abgeleiteten Handlungsempfehlungen erhalten die Teilnehmenden **datenschutzkonform** über einen gesicherten Online-Zugang



Moving App

Gesundheit zu Hause, am Arbeitsplatz und unterwegs



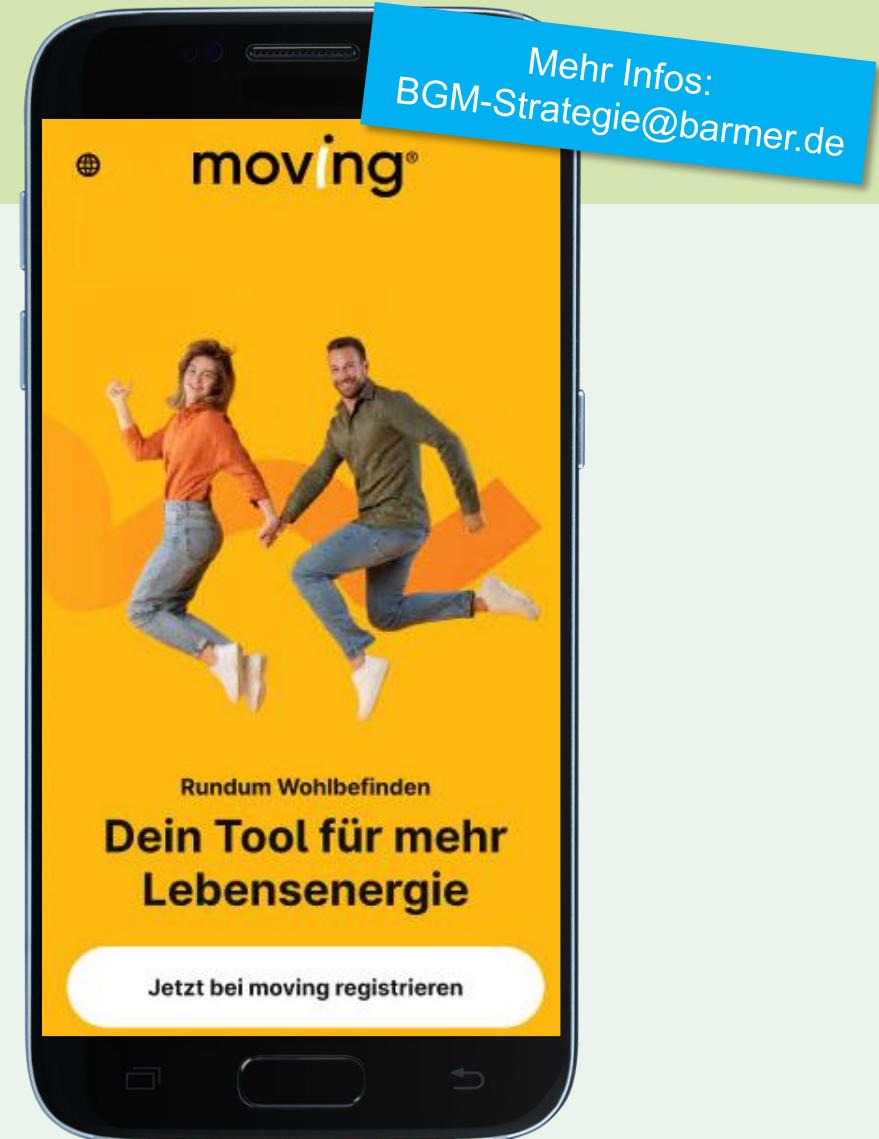
Übungen passend zu Deinem Fitnesslevel.
KI-Algorithmus wählt individuell das für Dich
passende Training aus.



Training in sieben Fokusbereichen (Kraft,
Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht,
Achtsamkeit u.a.)



Übungen wirken Alltagsbeschwerden positiv
entgegen.
Fördern Deine Beweglichkeit und Deine
mentale Gesundheit.



BARMER Health Zone

Angebote für Dein Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die BARMER bietet gemeinsam mit CyberHealth ein eigenes online Gesundheitsportal für dein Unternehmen an. Dort findest Du Kurzübungen und Wissensfacts in den Themenfeldern:

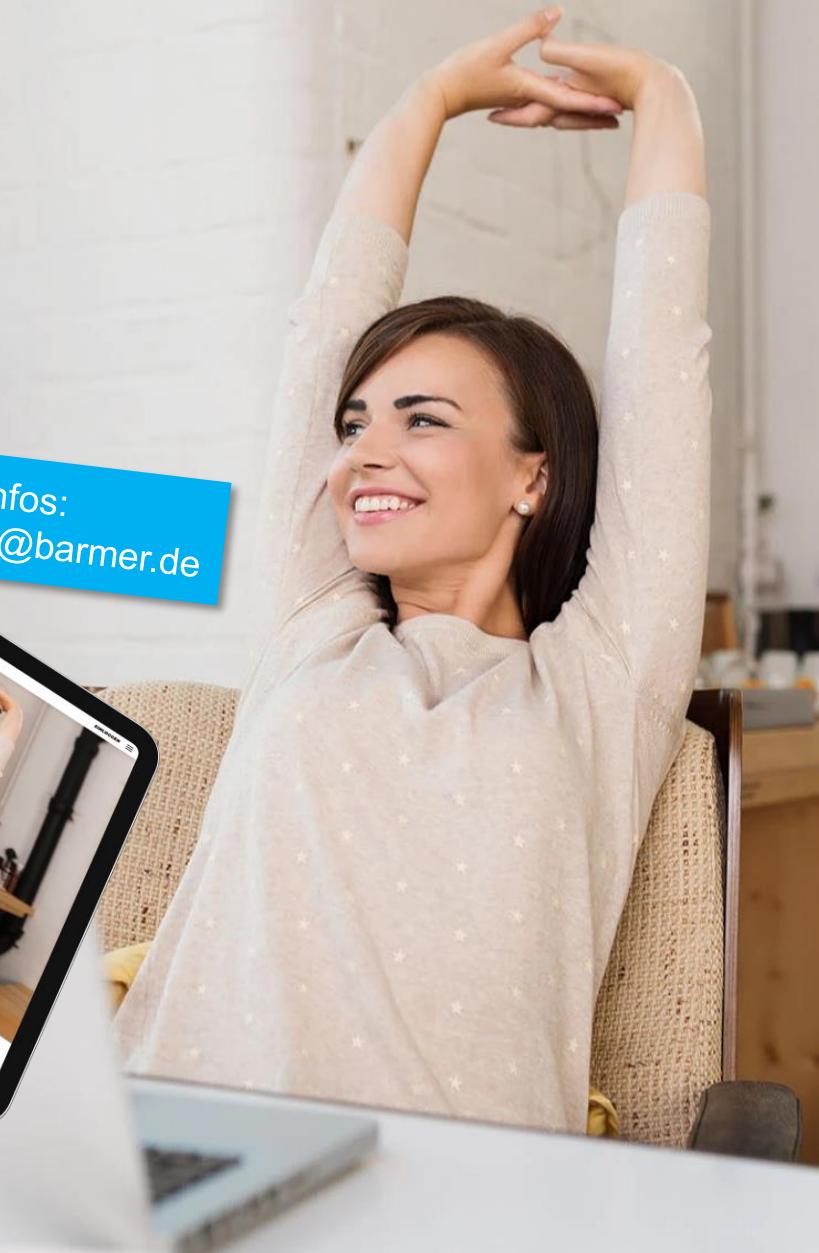
- Beweglichkeit
- Entspannung
- Ernährung
- Rauchfrei



Wenn du dich mit einem Thema auch außerhalb der Arbeitszeit tiefer befassen möchtest: Zugriff auf 8-wöchige Online Kurse



Mehr Infos:
BGM-Strategie@barmer.de



Vielen Dank!

Ihre BARMER