

Ein gesunder Rücken kann entzücken!

Alcoa bietet AOK-Rückenschulungen bei Tag und Nacht

Auf unterschiedliche Weise wurden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Thema "ein gesunder Rücken kann entzücken" in der Firma Alcoa geschult. In nahezu 20 Rückenworkshops übten die Personen direkt am Arbeitsplatz rückengerechte Verhaltensweisen. Dabei wurde auf verschiedene Gesichtspunkte Wert gelegt. Während der Mitarbeiterschaft im Büro eher Bewegungsübungen sowie die richtige Einstellung von PC, Stuhl und



Langes Stehen auf einer Gummimatte oder auf einer gedämpften Schuhsohle schont den Rücken.



Bücken mit geradem Rücken und mit gebeugten Beinen.

Während der Mitarbeiterschaft im Büro eher Bewegungsübungen sowie die richtige Einstellung von PC, Stuhl und

Tisch vermittelt wurden, stand in der Montageabteilung das rückengerechte Heben und Tragen im Vordergrund. Dieses wurde den Tag- und Nachtschichten vermittelt. Für die



Ein zu hoch oder zu tief eingestellter Stuhl kann zu Verspannungen im Schulterbereich führen.

Arbeitsplätze am Mikroskop gab es hilfreiche Tipps zur richtigen Sitzhaltung und zur Augenentspannung. Von der Klopfmassage bis zum "Blick in die Ferne" übten die Betroffenen wohlthuende Möglichkeiten für ein gesundes Auge.



Häufiges Blinzeln und viel Trinken schützt das Auge vor dem Austrocknen.

Neben mehreren Nordic Walking-Kursen wurden auch einige Rückenschulungskurse angeboten. Ziel war es, sowohl den Angestellten, als auch den Arbeitern einer jeden Schicht die



Das Kräftigen der Bauchmuskulatur bedeutet harte Arbeit....

Möglichkeit zur Teilnahme zu geben. Im Training wurde die rückenstabilisierende Muskulatur aktiv gekräftigt und gedehnt. Um einen langfristigen Erfolg zu erzielen, möchte die Firma diese AOK-Kurse als Dauerangebot installieren.



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



... danach kommt die Entspannung – das haben wir uns redlich verdient!