

## Rücken stärken



Gute Nachrichten für Menschen, die beruflich viel Zeit am PC verbringen: Mit dem neu entwickelten interaktiven Gymnastik-Programm „Rückenfrei“ können Mitarbeiter ihren Bewegungsmangel direkt am Bildschirm ausgleichen und den Arbeitsalltag auflockern. Das Programm lässt sich als preiswerte Intranet-Lö-

sung problemlos in vorhandene Firmennetzwerke integrieren. Das Konzept optimiert die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge und bringt im wahrsten Sinne des Wortes neuen Schwung in die Büroetagen. An bis zu drei individuell bestimmbaren Zeitpunkten fordert Rückenfrei Tag für Tag eigenständig zur Rücken-

gymnastik auf: Auf dem Monitor führt der virtuelle „Gymnastiklehrer“ eine von zahlreichen unterschiedlichen Übungen vor, die der jeweilige PC-Nutzer parallel ausführt. Jeweils nur rund zwei Minuten dauert eine Übung, sechs Minuten

pro Tag. Eine Investition für das Wohlbefinden der Mitarbeiter – und für mehr Produktivität.

Weitere Informationen unter: [www.ruecken-frei.de](http://www.ruecken-frei.de)

life  
t i p p s

The image is a screenshot of a web application interface for 'rücken frei'. At the top, there is a navigation bar with the title 'rücken frei' and menu items: 'ÜBUNGEN', 'INFO', 'STATISTIK', 'PROFIL', 'KONTAKT', 'ENDE'. Below the navigation bar, there is a header for the current exercise: '14 STERNE HOLEN'. To the right of this header are buttons for 'START' and 'STOP'. The main content area is split into two panels. The left panel shows a circular progress indicator with an orange segment, and below it, the text 'verbleibende Zeit: 0:51 min'. The right panel shows two illustrations of a person in a red outfit sitting on a black office chair. In the first illustration, the person is sitting upright with their arms raised. In the second illustration, the person is leaning back on the chair with their arms raised.