

# Prep for Work

## Sicher unterwegs im Arbeitsalltag



Besteht der Arbeitsalltag der Mitarbeitenden hauptsächlich aus langandauernden körperlichen Belastungen? Sind die Mitarbeitenden in Ihrem Betrieb täglich repetitiven oder einseitigen Belastungen ausgesetzt? Haben die Arbeitnehmenden aufgrund ihrer Arbeitstätigkeit Fehl- und /oder Schonhaltungen entwickelt?



**UNSERE KOMPETENZ:**  
Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Nachhaltige Implementierung im Betrieb durch Schulung von Multiplikatoren

Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit der persönlichen Gesundheit und Arbeitssicherheit


**ANALYSIEREN:**  
Aufgrund der Arbeitsbelastung der Mitarbeitenden und ihren Bedürfnissen stellen wir für Ihren Betrieb Ihr individuelles Prep for Work -Bewegungsprogramm zusammen.

Ausführung von Prep for Work. Entsprechend dem individuellen Konzept integrieren die Angestellten das Prep for Work-Trainingsprogramm regelmässig im Arbeitsalltag.

**«Die täglichen «Prep for Work»-Übungen haben im Rahmen unserer Gesundheitsvorsorge die körperlicher Verfassung der Mitarbeitenden spürbar verbessert und gleichzeitig die Teambildung gefördert..»**

Fritz Studer, Betriebsleiter Gewässerunterhalt, Baudirektion des Kantons Zürich

**A14 GESÄSSMUSKULATUR**



**Ausgangstellung (1):**

- Oberkörper nach vorne neigen, so dass die neutrale Rückenposition aufrecht erhalten bleibt.
- Beide Arme in Verlängerung des Rückens ausstrecken.
- Das rechte Bein vom Boden abheben.

**Ausführung (2):**

- Die Gesäßmuskulatur bewusst anspannen.
- Das rechte Bein nach hinten oben anheben, wie wenn man eine Kiste aus dem Feuertrog wegheben möchte.

**Wiederholungszahl:**  
12-15 Wiederholungen pro Bein.

**Übungszweck:**  
Die Übung aktiviert die Gesäßmuskulatur. Gleichzeitig werden das Gleichgewicht und die Stabilisation der Rumpfmuskulatur gefördert. Ebenso wird die Körperwahrnehmung verbessert durch einen ergonomischen Bewegungsablauf (Intramuskuläre Koordination: Aktivierung der Gesäßvor-Anspannung hinterer Oberschenkelmuskulatur).

AKTIVIERUNG

**M18 ELLBOGENGELENK**



**Ausgangstellung:**

- Aufrechtes Stand, Füße Hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.
- Beide Arme zur Seite ausstrecken.

**Ausführung:**

- Die Unterarme in beide Richtungen kreisen.
- Wichtig: Die Oberarme bleiben waagrecht auf der gleichen Höhe.

**Wiederholungszahl:**  
• 8-12x pro Richtung und Seite.

**Übungszweck:**  
Die Übung mobilisiert die Ellbogengelenke.

MOBILISATION

**ERKENNEN:**  
Sie möchten in Ihrem Betrieb die Arbeitssicherheit erhöhen. Sie wünschen, dass Ihre Mitarbeitenden ihre Körperwahrnehmung verbessern, um Unfällen vorzubeugen. Sie und ihre Mitarbeitenden realisieren, dass gezielte Aktivierung die Konzentration und die Leistungsfähigkeit erhöht.

Gemeinsam erarbeiten wir ein auf Sie und Ihrem Betrieb zugeschnittenes Konzept mit kurz-, mittel- und langfristigen Zielen, so dass Prep for Work nachhaltig in Ihrem Betrieb integriert werden kann.


Dank Prep for Work entwickelt jeder Mitarbeitende die nötige Eigenverantwortung für sein gesundheitliches Wohlbefinden und seine Arbeitssicherheit.

**ERLEBEN:**  
Die Angestellten in Ihrem Betrieb werden von lifetime health ins Prep for Work-Repertoire eingeführt. Die Mitarbeitenden erleben den Sinn und das Ziel des Prep for Work-Konzeptes und werden in die tägliche Umsetzung eingebunden. Aufgrund der Erfahrungen und Rückmeldungen von Ihnen und Ihren Arbeitnehmenden passen wir das Prep for Work - Übungsprogramm an.

**REFERENZ:**  
Baudirektion Kanton Zürich, AWEL Abteilung Gewässerunterhalt; Grün Stadt Zürich; Keller Frei, Wallisellen

**INTEGRIEREN:**  
Mit nachhaltigen Massnahmen erhalten wir mit Ihnen die Qualität bei der

**KONTAKT:**  
Kathrin Koch  
kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
044 251 51 71

 Berufliche und soziale Integration  
Gesundheitsbildung und Beratung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement