

Exklusiv-Garagen als Fitnessraum

Gesundheit

Eine Stahlfertiggarage von www.Exklusiv-Garagen.de kann genauso gut als kombiniertes Gartenhaus und Fitnessraum dienen. Wer noch einen Schritt weitergehen will, kombiniert die Garage mit einem Carport, um eine überdachte Fläche für Gartenfeste oder sonstige Freizeitaktivitäten zu nutzen. Während allein schon die abwechslungsreiche Gartenarbeit im Jahresablauf einen gesundheitlich förderlichen Kontrast zur Computerarbeit bildet, kann im Gartenhaus genug Platz für Fitnessgeräte geschaffen werden. Der vermehrte Gebrauch von Smartphones, Notebooks und Tablet-Pcs birgt eigene gesundheitliche Risiken, die es für Bürocomputer nicht gibt. [1]

Besonderheiten für Hände und Augen

Auch wenn es einige Menschen nicht zu begreifen scheinen: Das Bedienen von Maschinen und das Steuern von Fahrzeugen kann tödlich wirken, wenn gleichzeitig ein elektronisches Gerät ablenkt. Doch wesentlich alltäglicher sind die ständig gleichartigen geringfügigen Muskelanspannungen beim Bedienen der Bildschirmoberflächen und die Haltungsfehler, die durch kleine Tastaturen oder durch eine geneigte oder gar senkrechte Haltung eines Bildschirms entstehen.

Ein anderes Problem besteht für die Augen. Die gewachsene Auflösung der Bildschirme ist günstig für Grafiken, Fotos und Filme, doch zu kleine Buchstaben überfordern die Augenmuskulatur, weil sie angespannt werden muss, um die Linse zu verformen. Eine größere Entfernung des Monitors ist keine Hilfe, weil dann die Buchstaben noch kleiner werden. Also greifen Benutzer zu Sehhilfen, um ohne Augenmuskelanspannung lesen zu können. Der einzige ergonomisch korrekte Ausweg ist, das Gerät auf die Wiedergabe großer Buchstaben einzustellen, was jedoch nicht immer möglich ist. Ein Ausweg bietet ein diszipliniertes Training der Augenmuskeln, um der vorzeitigen Erschöpfung entgegenzuwirken und sich mehr Kraftreserven zu schaffen. Ein kurzes Video [2] ist noch erreichbar, doch die zugehörige Internetpräsenz ist leider offline. Jedoch existiert eine archivierte Version. [3]

Alle Muskeln sind wichtig

Der Mensch ist weit mehr als nur eine intelligente Schnittstelle zu Maschinen und Geräten. Daher müssen um der Gesundheit willen alle Muskeln täglich beansprucht werden, um nicht zu verkümmern. Muskeln unterstützen den Rücktransport venösen Blutes zum Herzen. Sie erlauben durch den Wechsel von Spannung und Lockerung den Flüssigkeitstransport im Gewebe und im Lymphsystem. Sie tragen durch das Ausschütten körpereigener "Drogen" zum Wohlbefinden bei, das auf keinem anderen Weg gesundheitlich unbedenklich erreichbar ist. Sie unterstützen durch die Bewegung beim Gehen oder Laufen die gesamte Verdauung, regen zu vermehrter Atmung an und stärken das Herz. Selbst eine gerade und aufrechte Haltung ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Einseitige Muskelspannungen verformen das Skelett, schädigen schleichend Gelenke und verursachen schlimme Haltungsfehlern mit weitreichenden Folgen, die nur selten von Orthopäden gelindert werden können. Und für beruflich in einem Hamsterrad eingespannte Menschen kann der eigene Fitnessraum in einem Gartenhaus oder in einer Fertiggarage von Exklusiv-Garagen aus Bad Salzuffen der letzte praktikable Ausweg aus ihrem Dilemma sein, wenig Zeit für Faulheit und Entspannung zu haben. Eine kurze Notiz im Kontaktformular von www.Exklusiv-Garagen.de oder ein Anruf der kostenfreien Seriennummer 0800 785 3785 genügt, um einen Ortstermin mit einem Fachberater zu erbitten.

Quellen:

[1] www.kurzlink.de/mobile-Geraete

[2] www.youtube.com/watch?v=J7wClbBYwY

[3] www.kurzlink.de/eyetrainer-org

www.kurzlink.de/Exklusiv-Garagen

Pressekontakt

publicEffect

Herr Hans Kolpak
Kloschwitzer Allee 6
08538 Weischlitz

Fertiggaragen.be
Hans.Kolpak@Fertiggaragen.be

Firmenkontakt

Exklusiv-Garagen

Herr Werner Diestelkamp
Schloßstr. 4
32108 Bad Salzuffen

exklusiv-garagen.de
Info@exklusiv-garagen.de

Die Qualität des Originals bedeutet seit 2004: Exklusiv-Garagen sind Fertiggaragen für's Leben. 110 Mitarbeiter produzieren hochwertige Fertigteilgaragen in unterschiedlichen Größen und Varianten. Bis 2014 wurden 22.000 zufriedene Garagenkunden gezählt. Gemeinsam mit dem Partner Hörmann KG arbeitet Exklusiv-Garagen eigenverantwortlich an der Entwicklung für die unter anderem eingesetzten Hörmann Schwingtore und Sectionaltore, Garagentorantriebe und Garagennebenüren. Diese lebenslange Allianz ermöglicht ein innovatives Arbeiten und die gemeinschaftliche Entwicklung neuartiger Garagen. Die Ideen orientieren sich an den Wünschen und Vorstellungen der Kunden. Bei Exklusiv-Garagen bleiben daher keine Kundenwünsche offen. Zu den Grundsätzen zählen konsequentes Qualitätsmanagement, Teamgeist, Kundenorientierung und modernste servergestützte Informationstechnologie. Kundenfreundlichkeit, Innovation und das Eingehen auf Kundenvorstellungen machen Exklusiv-Garagen zum Ansprechpartner bei der Planung und dem Kauf von Wunschgaragen. Das Unternehmen agiert bundesweit und stellt gerne vor Ort einen kompetenten Fachberater zur Verfügung.

Anlage: Bild

