



Bewegung im Büro
Mobilité au bureau

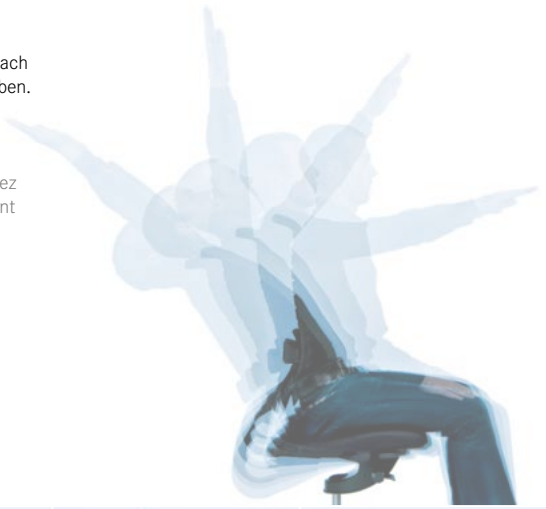
girsberger

1 Nach hinten strecken

Lehnen Sie sich in ständigem Kontakt zur Rückenlehne nach hinten. Strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach hinten. Verweilen Sie in dieser Position zwei bis drei Atemzüge.

1 Etirement vers l'arrière

Adossez-vous en contact permanent avec le dossier. Etirez bien vos bras vers le haut. Maintenez cette position durant deux ou trois respirations.



2 Schultern kreisen

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und halten Sie etwas Abstand zur Rückenlehne. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch. Bewegen Sie sie anschließend nach hinten und so weit wie möglich nach unten, dann nach vorne und wieder nach oben. Sie können die Kreisbewegung mehrmals und auch in umgekehrter Richtung durchführen. Verbinden Sie das Anheben mit dem Einatmen und das Fallenlassen mit dem Ausatmen. Zu beachten: Steigern Sie allmählich den Radius des Schulterkreiseins. Betonen Sie dabei die Bewegung der Schultern nach hinten und unten. Alternativ können Sie die Übung auch im Stehen durchführen.

2 Rotation des épaules

Redressez-vous et éloignez-vous du dossier. Haussez les épaules, repoussez les vers l'arrière, puis aussi loin que possible vers le bas, puis vers l'avant et à nouveau vers le haut. Vous pouvez répéter plusieurs fois ce mouvement de rotation, également en sens inverse. Associer l'inspiration à la hausse des épaules et l'expiration à leur baisse. Précision: Elargissez au fur et à mesure la rotation des épaules. Veillez à insister sur le mouvement des épaules vers l'arrière et vers le bas. Vous pouvez alternativement répéter l'exercice en position debout.



3 Kopf bewegen

Drehen Sie den Kopf nach rechts. Bewegen Sie den Kopf in die Mitte zurück und beugen Sie ihn nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach links.

3 Mouvement de la tête

Tournez la tête vers la droite. Revenez à la position initiale et penchez la tête vers l'avant. Tournez la tête vers la gauche.



4 Brustkorb strecken

Beugen Sie den Kopf und den oberen Rückenbereich nach vorne, ziehen Sie die Schultern nach vorne und drehen Sie die Daumen nach innen. Kombinieren Sie die Bewegung mit der Ausatmung. Richten Sie die Wirbelsäule auf, strecken Sie das Brustbein nach vorne oben. Dabei nehmen Sie die Schultern nach hinten und drehen die Daumen nach aussen. Kombinieren Sie die Bewegung mit der Einatmung.

4 Etirement la cage thoracique

Penchez la tête et le haut du dos vers l'avant, placez les épaules vers l'avant, les pouces vers l'intérieur. Associez ce mouvement à l'expiration. Redressez la colonne vertébrale, bombez le torse en positionnant les épaules vers l'arrière et les pouces vers l'extérieur. Associez ce mouvement à l'inspiration.



5 Nacken dehnen

Ein Arm hängt entspannt nach unten, die Hand zeigt Richtung Boden, die Schulter bleibt locker. Die andere Hand umfasst den Kopf und zieht ihn sanft zur Seite. Beugen Sie den Kopf dabei leicht nach vorne. Der Arm der Gegenseite zieht Richtung Boden. Halten Sie die Dehnposition 20 – 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung beidseitig 3-mal.

5 Etirement de la nuque

Laissez pendre un bras, la main indiquant le bas, les épaules détendues. L'autre main enserme la tête et la pousse doucement vers le côté. Inclinez légèrement la tête vers l'avant. Le bras opposé tire vers le bas. Maintenez cette position tendue durant 20 à 30 secondes. Répétez 3 fois de chaque côté.



6 Nach den Sternen greifen

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl oder führen die Übung im Stehen durch. Strecken Sie die Hände in Richtung Decke. In der Vorstellung, nach den Sternen greifen zu wollen, versuchen Sie dabei immer „grösser“ zu werden. Spüren Sie, wie sich dabei Ihr Rücken dehnt und streckt. Betonen Sie einmal die Dehnung der rechten, dann der linken Seite. Achten Sie – wie bei allen Übungen – auf eine kontinuierliche, entspannte Atmung.

6 Extension des bras comme pour saisir les étoiles

Tenez-vous bien droit sur votre siège ou mettez-vous debout. Tendez vos mains vers le plafond, comme si vous vouliez saisir les étoiles, essayez de vous grandir progressivement. Vous sentez comme votre dos s'étire et s'étend. Mettez successivement l'accent sur l'étirement du flanc droit, puis du flanc gauche. Veillez – comme pour tous les exercices – à respirer de manière régulière et détendue.



7 Oberkörper drehen

Setzen Sie sich aufrecht an die Vorderkante Ihres Stuhls. Legen Sie beide Hände so übereinander, dass die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Nun drehen Sie sich langsam und so weit es geht auf die eine Seite, danach auf die andere.

7 Rotation du haut du corps

Asseyez-vous bien droit à l'avant du siège. Placez vos mains l'une sur l'autre, de manière à positionner vos coudes à hauteur d'épaule. Faites lentement pivoter le haut du corps le plus loin possible vers un côté, puis vers l'autre.



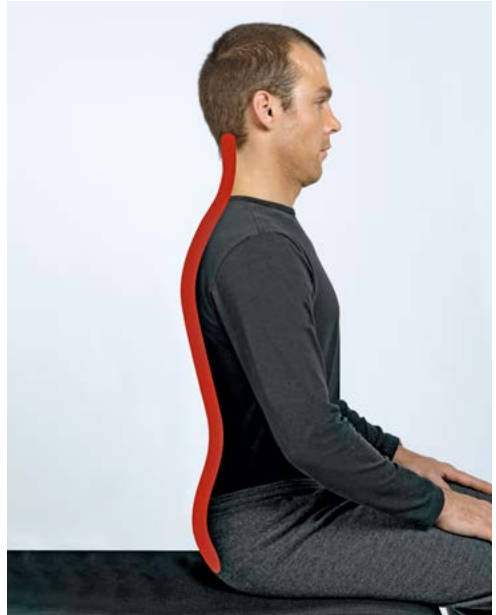
8 Becken kippen

Eine wichtige Standard-Übung für die Lendenwirbelsäule. Sie sitzen aufrecht im vorderen Stuhlbereich. Kippen Sie das Becken nach vorne und nach hinten. Sie rollen dabei langsam mit dem Gesäss über die Sitzknochen. Variieren Sie die Grösse der Bewegungen: Probieren Sie mal ganz kleine und feine, dann wieder grössere und dadurch auch langsamere Bewegungen.

8 Balancement du bassin

Un important exercice de base pour la région lombaire. Maintenez-vous bien droit à l'avant du siège. Effectuez une rotation du bassin d'avant en arrière, en roulant avec les fesses sur les os coxaux, d'avant en arrière. Variez l'ampleur des mouvements, en alternant les petites rotations légères et les rotations plus importantes et par conséquent plus lentes.





1

Gesundes Sitzen – Bewegung im Büro

Une assise saine – mobilité au bureau

Leben ist Bewegung

Vielleicht haben Sie es schon am eigenen Körper gespürt: Schmerzen im Nacken, Verspannung im Rücken, Konzentrationsverlust und Müdigkeit sind Beschwerden, die häufig im Laufe des Arbeitstages auftreten. Unsere moderne Arbeitswelt hat uns vom Homo erectus zum Sitzmenschen gemacht, zum sogenannten Homo sedens.

Jede statische Körperhaltung – egal ob Stehen, Liegen oder Sitzen – führt letztlich zu einem Stagnieren der Stoffwechselaktivitäten. Der Mensch ist ein Lebewesen, das für Bewegung geschaffen ist. Bewegung fördert den Stoffwechsel und regt damit die Ernährung der Bandscheiben und die Durchblutung der Muskulatur an. Es gilt das Motto: „Use it, or lose it“. Gesundes Sitzen heisst also, bewegt zu sitzen und häufig die Haltung zu wechseln, um eine dynamische Beanspruchung der Muskeln zu erreichen. Zudem sollte immer wieder die aufrechte Position mit der natürlichen S-Form der Wirbelsäule angestrebt werden, um den Druck gleichmässig auf die Bandscheiben zu verteilen (Abb. 1).

Verhältnis- und Verhaltensebene

Gesundes Sitzen kann sich entwickeln, wenn optimale Verhältnisse in Form eines ergonomischen Stuhls mit einem optimalen Nutzungsverhalten gekoppelt sind. Es ist wichtig, die einzelnen Stuhlfunktionen zu kennen, um den Stuhl richtig einzustellen und die Bewegungsmöglichkeiten nutzen zu können.

Vivre, c'est bouger

Peut-être l'avez-vous déjà ressenti dans votre propre corps: Des douleurs dans la nuque, des contractures dans le dos, des pertes de concentration et de la fatigue sont des maux qui peuvent souvent apparaître au courant de la journée de travail. Notre monde du travail moderne a transformé l'Homo erectus en homme assis, autrement dit en Homo sedens.

Chaque posture corporelle statique – qu'elle soit debout, allongée ou assise – provoque au final une stagnation des activités du métabolisme. L'homme est un être vivant conçu pour se mouvoir. Le mouvement agit comme un activateur du métabolisme, permet l'alimentation des disques intervertébraux et accélère la circulation sanguine de la musculature, selon le principe „Use it, or loose it“. Pour une assise saine, il convient donc d'opter pour une assise dynamique et de changer de posture, pour favoriser une activation des muscles. En outre il est préconisé de se redresser régulièrement, afin de permettre à la colonne vertébrale de reprendre sa forme naturelle en S et d'obtenir une répartition homogène du poids sur les disques intervertébraux (illustration 1).

La conformité et le comportement

Une assise saine peut se développer si des conditions optimales de travail sous forme d'un siège ergonomique sont couplées à un comportement d'utilisation optimal. Il est important de connaître les différentes fonctions du siège, afin de pouvoir les ajuster correctement et utiliser leur potentiel dynamique.



2



3

Gesundes Sitzen

Gesundes Sitzen kann durch folgende Punkte gefördert werden:

1. Die richtige Einstellung und Abstimmung der Stuhlfunktionen (Höhe der Rückenlehne, Rückstellkraft, Sitzhöhe, Höhe der Armlehnen etc.) (Abb. 2) sowie der weiteren Arbeitsplatzelemente (Arbeitstisch, Bildschirmhöhe, Tastatur etc.) fördert eine ideale individuelle Sitzhaltung.
2. Ein bewusstes und gesundes (wirbelsäulenfreundliches) Sitzverhalten (aufrecht, unterstützt und bewegt) vermeidet ungünstige Belastungen der Bandscheiben sowie eine statische Überbeanspruchung der Muskulatur. Streben Sie eine gleichmässige Druckverteilung auf die Bandscheiben an, indem Sie sich in die natürliche S-Form der Wirbelsäule aufrichten.
3. Ein häufiger Wechsel der Arbeitshaltung – z.B. im Rahmen einer Sitz-Steh-Dynamik (Abb. 3) – beugt Dauerbelastungen vor. Dynamisches oder bewegtes Sitzen bezeichnet den regelmässigen Wechsel der Sitzhaltung, d.h. zwischen vorderer, mittlerer und hinterer Sitzhaltung (Abb. 4).

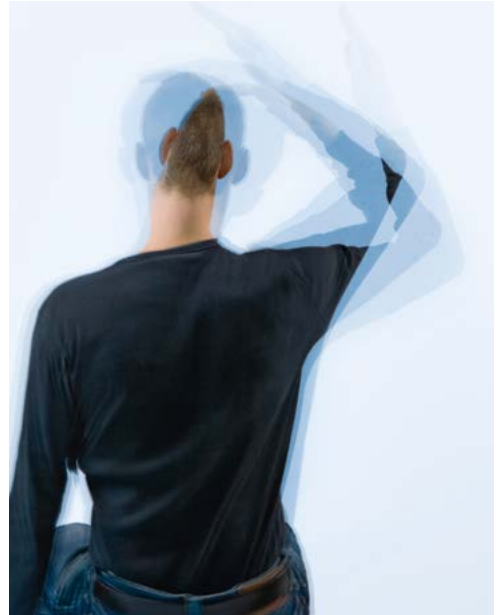
Une assise saine

Une assise saine peut être générée de la manière suivante:

1. Le réglage correct des fonctions du siège et leur ajustement (hauteur du dossier, réglage de la force de retour, réglage de hauteur, hauteur des accoudoirs, etc.) (illustration 2), ainsi que celui des autres éléments du poste de travail (table, hauteur de l'écran, clavier, etc.), favorisent une posture de travail individualisée.
2. Un comportement d'assise conscient, sain respectant la colonne vertébrale (redressé, soutenu et dynamique) évite des pressions malsaines sur les disques intervertébraux, ainsi qu'une sollicitation statique trop importante de la musculature. Redressez-vous, pour permettre à la colonne de garder sa forme naturelle en S et répartir de manière homogène la pression sur les disques intervertébraux.
3. Un changement de posture de travail fréquent – par exemple dans le cadre d'une dynamique debout/assis (illustration 3) évite des surcharges prolongées. Une assise dynamique ou assise en mouvement implique des changements de posture réguliers, en position avancée, moyenne ou reculée (illustration 4).



4



5

Gymnastik für den Alltag

Wie kann man vermeiden, dass Schmerzen im Nacken oder Verspannungen im Rücken überhaupt auftreten? Ganz einfach: mit Bewegung! Keine Sorge, Sie müssen Ihre wertvolle Mittagspause nicht für einen Besuch im Fitnessstudio opfern. Mit einfachen Bewegungsübungen im Büro können Sie Ihr Wohlbefinden fördern (Abb. 5). Im Folgenden sind einige Übungen beschrieben, die Sie zu jeder Zeit und völlig ohne Hilfsmittel im Büro durchführen können. Belassen Sie es nicht dabei, sich über die Übungen nur zu informieren: Der Nutzen der Bürogymnastik ergibt sich erst durch wiederholte Anwendung. Finden Sie heraus, bei welchen Bewegungen sich Ihr Körper wohlfühlt, und – egal, wer zusieht – haben Sie den Mut, die Übungen durchzuführen, die Ihnen guttun.

De la gymnastique au quotidien

Comment peut-on éviter que des douleurs dans la nuque ou des contractures du dos ne se produisent? Tout simplement: par le mouvement! Pas de souci, vous n'avez pas besoin de sacrifier votre pause de midi pour une visite en salle de sport. Grâce à des exercices simples au bureau, il vous est possible d'accroître votre bien-être (illustration 5). Quelques exercices, que vous pouvez reproduire à tous moments au bureau sans aucun accessoire, sont décrits ci-dessous. Il ne suffit pas de vous informer sur ces exercices, les bénéfices de la gymnastique au bureau se feront ressentir que si elle est pratiquée de manière répétée. Essayez de découvrir les mouvements qui conviennent à votre corps, faites fi du regard des autres et ayez le courage de mettre en pratique ces conseils qui vous font du bien.

Girsberger AG, Bützberg, CH
 Girsberger GmbH, Wien, A
 Girsberger France, Paris, F
 Girsberger GmbH, Endingen, D
 Girsberger Benelux BV, Amsterdam, NL
 Tuna Girsberger Tic. AS, Silivri, TR

mail@girsberger.com
 www.girsberger.com

girsberger