



Movement at the office
Bewegen op de werkplek

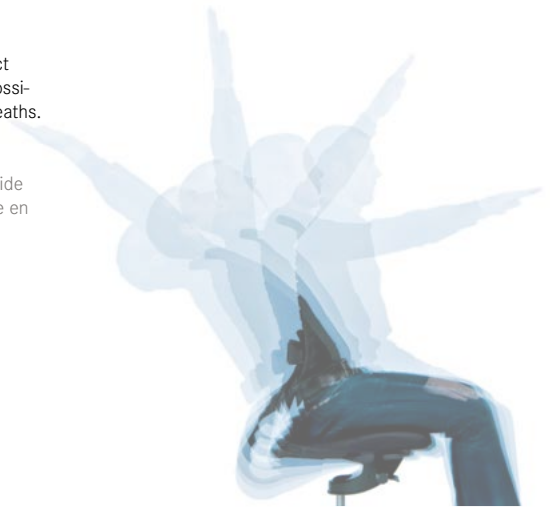
girsberger

1 Stretching backward

Lean back, and at the same time stay in constant contact with the backrest. Stretch your arms as far upward as possible. Stay in this position for the count of two or three breaths.

1 Naar achter strekken

Leun zo ver mogelijk naar achteren in uw stoel. Strek beide armen zo ver mogelijk naar boven uit, blijf in deze positie en adem 2 tot 3 keer rustig in en uit.



2 Shoulder circles

Straighten your spine while keeping some distance between yourself and the backrest. Draw up your shoulders. Then move them backward, then as far downward as possible, then forward and finally upward again. This circling movement can be repeated several times, and duplicated in the opposite direction. Breathe in when you draw your shoulders up; breathe out when you let them fall. Note: Slowly increase the radius of the shoulder circles. Emphasize the backward and downward movements. As an alternative, you can stand to do this exercise.

2 Schouders draaien

Houd uw rug recht en ga voor in uw stoel zitten (uw rug is los van de rugleuning) Beweeg uw schouders omhoog en vervolgens naar achteren dan zo ver mogelijk naar beneden en brengen ze weer naar voren. Herhaal deze oefening een aantal keren en doe het daarna in tegengestelde richting. Adem mee met de oefening. Maak de cirkels langzaam groter, benadruk daarbij de beweging van de schouders naar achteren en naar beneden. Als alternatief kunt u deze oefening ook staand uitoefenen.

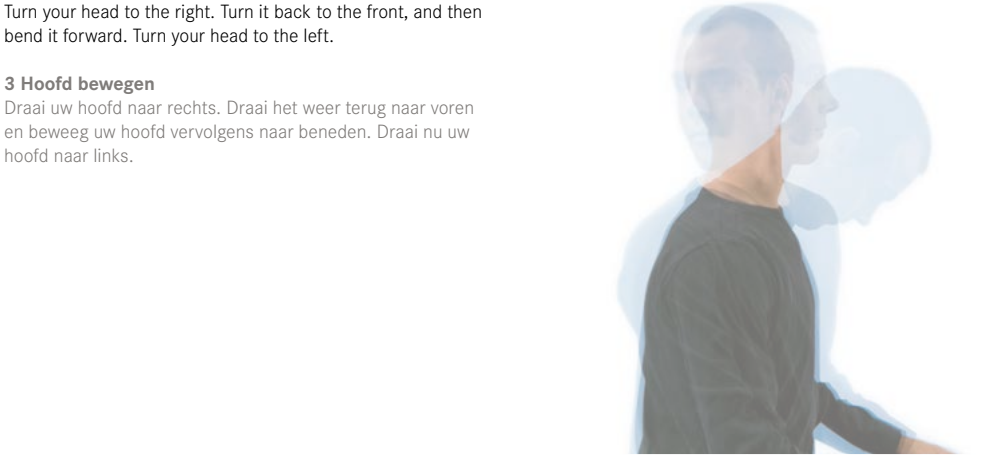


3 Head movements

Turn your head to the right. Turn it back to the front, and then bend it forward. Turn your head to the left.

3 Hoofd bewegen

Draai uw hoofd naar rechts. Draai het weer terug naar voren en beweeg uw hoofd vervolgens naar beneden. Draai nu uw hoofd naar links.



4 Chest stretching

Bend your head and the upper part of your back forward, draw your shoulders forward, and turn your thumbs inward. At the same time, breathe out. Straighten up, push your breast-bone forward and upward, push your shoulders back, and turn your thumbs outward. At the same time, breathe in.

4 Borstkast strekken

Buig uw hoofd en bovenrug naar voren, trek de schouders naar voren en draai uw handen, zodat de binnenkant van uw handen naar buiten wijzen. Adem uit terwijl u dit doet. Ga nu weer rechtop zitten en steek uw borstkas naar voren, trek uw schouders naar achteren en draai de buitenkant van uw handen weer naar buiten. Adem in terwijl u dit doet.



5 Neck stretching

One arm hangs down loosely, hand towards the floor, shoulder relaxed. The other hand holds the head and draws it gently sideways. At the same time, bend your head forward slightly. The arm on the other side pulls in the direction of the floor. Hold this stretched position for 20 to 30 seconds. Repeat the exercise 3 times on both sides.

5 Nek strekken

Één hand hangt ontspannen langs uw lichaam, de schouder is los. Met uw andere hand houdt u uw hoofd vast en trekt het zachtjes naar één kant, buig uw hoofd hierbij een beetje naar voren. Houdt deze positie ongeveer 20 tot 30 seconden vast en herhaal de oefening 3 maal.



6 Reach for the stars

You can do this exercise sitting upright on your chair or standing. Stretch your hands toward the ceiling. Imagine reaching for the stars, and try to get taller and taller. Feel how your back stretches. Give more attention to stretching the right side, then the left side. As in all exercises, make sure your breathing is continuous and relaxed.

6 Naar de sterren grijpen

Ga rechtop in uw stoel zitten of voer deze oefening staand uit. Strek uw handen naar het plafond, doe alsof u de sterren wilt grijpen, probeer telkens hoger te grijpen. Grijp om en om met uw linker en uw rechter hand. Voel de strekking van uw lichaam.



7 Torso turning

Sit upright and towards the front of your chair. Put one hand on the other, and raise your elbows to the same height as your shoulders. Now slowly turn as far as you can towards one side, then turn towards the other.

7 Bovenlichaam draaien

Ga voor in uw stoel zitten en recht uw rug. Leg uw handen op elkaar en breng beide ellebogen op schouderhoogte. Draai nu langzaam en zover u kunt naar één kant. Kom weer terug naar het midden en draai vervolgens naar de andere kant.



8 Pelvis tilting

This standard exercise is important for the lumbar region of the vertebral column. You sit upright on the front part of your chair. Tilt your pelvis forward and backward, allowing your buttocks to roll slowly over the seat bones. Try alternating small, light movements with larger, slower ones.

8 Bekken kantelen

Een belangrijke oefening voor de wervelkolom. Ga rechtop voor in uw stoel zitten. Kantel uw bekken langzaam naar voren en naar achteren. Wissel kleine snellere bewegingen af met grotere en langzame bewegingen.





1

Healthy sitting – movement at the office Gezond zitten – bewegen op de werkplek

Life is movement

You may already have experienced neck pain, back tension, lack of concentration and fatigue; these are complaints that often occur during a working day. The modern world of work has brought about the change from Homo erectus to the so-called Homo sedens.

Every static position – whether standing, lying, or sitting – will lead to metabolic stagnation. The human being was created for movement. Movement boosts the metabolism, which in turn nourishes the intervertebral discs and encourages the supply of blood (perfusion) to the muscular tissues. The motto, “Use it, or lose it”, applies. Healthy sitting means moving and frequently changing your position in order to use your muscles dynamically. Moreover, you should keep returning to an upright position in which the vertebral column regains its natural S-shape so that pressure is distributed evenly over the intervertebral discs (fig. 1).

The level of ergonomic relation and relevant user behaviour

Healthy sitting can develop when ideal ergonomic conditions in the shape of a chair are coupled with ideal user behaviour. In order to make correct adjustments and use the movement opportunities the chair offers, it is important that each of its functions is correctly understood.

Leven is bewegen

Misschien hebt u er wel eens last van: pijn in de nek, last van uw rug, concentratieverlies en vermoeidheid. Dit zijn klachten die veel voorkomen tijdens het werk. De moderne wereld heeft ons van Homo Erectus tot zittende mensen gemaakt de z.g. Homo Sedens.

Elke langdurige houding, staand, liggend of zittend zorgt voor stijfheid van uw spieren. De mens is gemaakt om te bewegen. Beweging bevordert de stofwisseling en daarmee ook de doorbloeding van de spieren. Hier geldt “use it or lose it”. Gezond zitten houdt in veel bewegen en vaak van houding veranderen zodat de spieren soepel blijven. Als u rechtop zit moet u ervoor zorgen dat de natuurlijke S-vorm van uw wervelkolom behouden blijft, waarmee de druk op de rugwervels gelijkmatig blijft (figuur 1).

Houding en instellen

Een gezonde zithouding ontstaat door een goede ergonomische stoel die op de juiste wijze is ingesteld. Het is belangrijk om de verschillende functies van uw stoel te kennen zodat u deze op de juiste wijze in kunt stellen.



2



3

Healthy sitting

The following promotes healthy sitting:

1. Correctly adjusted and attuned chair functions (backrest height, back support force, seat height, height of armrests etc.) (fig. 2) and other workplace elements (desk, height of monitor screen, keyboard etc.) are conducive to an ideal individual sitting position.
2. A well-considered and healthy (beneficial to the spine) way of sitting (upright, supported, mobile) prevents detrimental pressure on the intervertebral discs and static overtaxation of the muscles. Try to achieve an even distribution of pressure on the intervertebral discs by sitting upright and allowing your spine to regain its natural S-shape.
3. A frequent change in one's working position – e.g. as in dynamic sitting and standing (fig. 3) – guards against constant overtaxation. Dynamic or active sitting are the terms used to describe regular position changing, i.e. between forward, centre and backward positions (fig. 4).

Gezonde houding

Een gezonde houding wordt bevorderd door de volgende punten:

1. Een juiste instelling en afstelling van de stoel (hoogte van de rug, tegendruk van de rug, zithoogte, hoogte van de armleningen etc.) (figuur 2) en het bureau, beeldscherm en toetsenbord zorgen voor een ideale zithouding.
2. Een bewuste en gezonde houding (recht, ondersteund en bewegend) voorkomt onnodige belasting van de rug en overbelasting van de spieren. Streef naar een gelijkmatige verdeling van de druk op de tussenwervelschijven zodat u de natuurlijke S-vorm van de wervelkolom behoudt.
3. Regelmatig van houding veranderen - door bijvoorbeeld het doen van de zit-sta oefening (figuur 3) voorkomt overbelasting van de spieren. Dynamisch of bewegend zitten betekend regelmatig van houding veranderen door naar voren en naar achteren te bewegen (figuur 4).



4



5

Workday gymnastics

How can one prevent neck pain or back tension from occurring? Quite simply through movement! Don't worry; you will not have to sacrifice your valuable lunch break for a visit to the fitness studio. Just a few simple exercises at the office will let you improve your feeling of well-being (fig. 5). The following exercises can be done at the office whenever you want and without any additional gear. But don't just leave it at reading the information: Office gymnastics will only have an effect if they are done on a regular basis. Never mind being watched - find out which movements let you feel comfortable and have the courage to do the exercises that do you good.

Oefeningen voor elke dag

Hoe kan men pijn in de nek of rug voorkomen? Heel eenvoudig: door te bewegen! Geen zorgen, u hoeft uw middagpauze niet in de fitnessruimte door te brengen. Door eenvoudige oefeningen achter het bureau te doen, blijft u soepel! (figuur 5). Hieronder zijn enkele oefeningen beschreven die u op ieder moment van de dag en zonder hulpmiddelen kunt doen. Laat u niet alleen informeren. Door de oefeningen regelmatig te doen en te herhalen zult u merken dat uw houding verbetert.

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