

# Ergonomie-Fibel



Tipps und  
Training



Interessengemeinschaft der  
Rückenschullehrer/innen e.V.

**Hammerbacher**  
Office Furniture

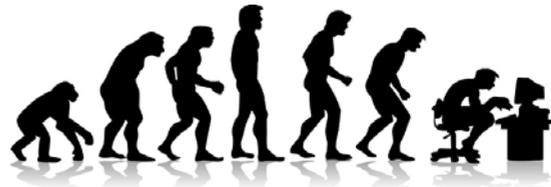
# Vorwort

## Früher - Heute

Das Leben unserer Vorfahren war von Bewegung geprägt. Unsere Wirbelsäule und unsere Muskulatur brauchen diese Bewegung, um gesund und stark zu bleiben. Unser Arbeitsalltag heute aber findet fast nur noch bewegungslos und im Sitzen statt: wir entwickeln uns zum „homo sedens“, zum sitzenden Menschen. Das Ergebnis sind Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle.

Gegen diese Zivilisationskrankheiten hilft nur „gesunde Bewegung“! Dazu hat Firma Hammerbacher gemeinsam mit der IGR, der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V., die „Steh-Auf-Aktion“ entwickelt – und liefert die Büromöbel gleich dazu!

Wie sagte schon Schopenhauer: „Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“.



Es gibt viele Möglichkeiten,  
im Büro zu arbeiten und  
sich doch zu bewegen!



für mehr Vitalität  
mehr Leistung  
mehr Gesundheit

## Inhaltsverzeichnis

Ergonomie	4
7 Tipps für Ihre Arbeit	6
Steh-Auf-Training	8
Produkte für die Praxis	16

Steh – auf! Das Beste für Ihre Gesundheit im Büro.

# Ergonomie

Ihr Arbeitsplatz muss an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst sein.

## Nutzen Sie diese Checkliste für Ihren Schreibtisch:

- Ausreichende Arbeitsfläche (passende Tischbreite und -tiefe )
- Stabilität
- Steharbeitsplatz
- Einfache Höhenregulierung
- Ausreichender Bewegungsraum

## Fakten

- Bewegungsmangel ist die größte Belastung im Büroalltag
- 80% des Tages bei einer Bildschirmtätigkeit verbringt der Mitarbeiter im Sitzen
- Die Zahl der Personen mit Rückenbeschwerden stieg in den letzten Jahren erheblich. (Quelle: BKK Statistiken)
- 1/3 der Menschen zwischen 35 - 50 Jahren haben chronische Rückenbeschwerden (Quelle: BKK Statistiken)
- 1/3 aller Fehlzeiten (auch im Büro) sind auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen (Quelle: BKK Statistiken)

## Vorteile des Stehens

- Geringere Ermüdung bei der Arbeit
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit
- Im Stehen ist der Mensch wacher, reaktionsschneller, konzentrierter und leistungsfähiger
- Zeitgewinn und bessere Produktivität
- Verbesserung der Gehirnleistung (bis zu 20 % mehr)
- Training der Rücken- und Beinmuskulatur - Entlastung der Wirbelsäule
- Spürbare Abnahme der Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden
- Stimulierung von Herz- und Kreislauf
- Weniger Fehlzeiten
- Bessere Motivation und Arbeitszufriedenheit

- **Stehphasen sollten 20 Minuten dauern**
- **2 – 4 Haltungswechsel pro Stunde**
- **Häufiges, kurzeitiges Aufstehen ist günstiger als lange Stehpausen**
- **Statisches Stehen vermeiden**

Mindestanforderung für bewegungsfördernde Arbeitsorganisation:

10 % Bewegen - 30 % Stehen - 60 % Sitzen

**Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!**



# 7 TIPPS für Ihre Arbeit

Ändern Sie Ihre Arbeitsorganisation.  
Werden Sie zum Stehexperten.  
Steigern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

- 1. Telefonieren Sie im Stehen**, die Stimme wird offener und frischer.  
Sie wirken aktiv und dynamisch für Ihren Gegenüber.
- 2. Positionieren Sie Drucker, Fax, Ordner usw. nicht in direkter Griffweite.**  
Aufstehen und einige Schritte gehen bringt Sie in Bewegung.
- 3. Führen Sie Besprechungen und kurze Meetings im Stehen.**  
Sie sparen Zeit, denn niemand führt Dauermonologe im Stehen.
- 4. Entwerfen Sie neue Konzepte handschriftlich im Stehen.**  
Sie sehen vieles aus einem neuen Blickwinkel.
- 5. Entwickeln Sie neue Ideen im Stehen.**  
Gemeinsame „Brainstormings“ im Stehen führen zu neuen Ideen.  
Die Hirnleistung im Stehen ist messbar (ca. 20 %) besser.



Ergonomie  
ganz anders!

- 6. Kaffeepausen, Snacks und Getränke im Stehen!**  
Ihr Kreislauf kommt in Schwung.  
Trinken Sie genug und Ihr Flüssigkeitshaushalt stimmt wieder.
- 7. Erledigen Sie die Post im Stehen**, Briefe öffnen, sortieren usw. !  
So trainieren Sie Rücken, Beine und entlasten die Wirbelsäule.



# Steh-Auf-Training



## 7 Fitmacher im Stehen

...es gibt viele Möglichkeiten den Büroalltag stehend auszuführen.

Bewegen Sie sich, dies ist nicht nur gut für Ihren Rücken, sondern für Ihre gesamte Muskulatur, Ihre Gelenke und Ihren Kreislauf. **Wer lange sitzt nimmt oft eine Zwangshaltung ein.** Muskeln bleiben bei einem Wechsel zwischen An- und Entspannung wesentlich länger fit als bei rein statischer Arbeit.

## So wirken die einfachen Übungen für den Rücken

- Sie lockern und stärken die Muskulatur und Sie dehnen Bänder und Sehnen
- Sie fördern die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung
- Sie halten die Bandscheiben geschmeidig und versorgen sie durch Flüssigkeitsaustausch mit allen wichtigen Stoffen



## Bambus

Stehen Sie aufrecht mit leicht geöffneten Beinen. Lassen Sie beide Arme locker hängen. Neigen Sie den Oberkörper nach links und rechts wie ein Bambus im Wind.

### Wichtig bei allen Bewegungen!

Bewegen Sie sich immer locker und langsam. Die Bewegungen sollen als angenehm empfunden werden und schmerzfrei bleiben. Die Fitmacher erfordern nur einen geringen Zeitaufwand. In 20 - 30 Sekunden mobilisieren Sie bereits Ihren Rücken. Nehmen Sie sich besser noch ein - zwei Minuten Zeit.



Lockert und stärkt die Hüft- und Bauchmuskulatur. Aktiviert die Durchsättigung der Bandscheiben.



## Räder

Lockert und stärkt den Schulter- und Nackenbereich und macht diese geschmeidig.

Stehen Sie aufrecht mit leicht geöffneten Beinen. Ihre Schultern kreisen gleich- und wechselseitig. Variieren Sie die Richtung der Kreise, benutzen Sie nur eine und dann wieder beide Schultern. Fahren Sie vorwärts, rückwärts und wechseln Sie die Spur.



## Schraubenzieher

Stehen Sie aufrecht mit leicht geöffneten Beinen. Stützen Sie die Arme seitlich in den Hüften ab. Drehen Sie den Oberkörper nach links und rechts, der Blick geht mit. Überdrehen Sie den Schraubenzieher nicht und ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an!



Dehnt Bänder und Sehnen im Wirbelsäulenbereich, erhöht die Beweglichkeit und fördert den Flüssigkeitsaustausch der Bandscheiben.



## Luftpumpe

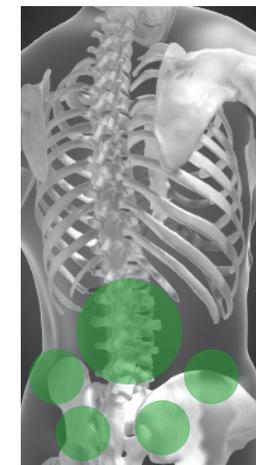
Stehen Sie locker aufrecht. Am Besten am offenen Fenster.  
Drücken Sie sich mehrmals langsam von der Ferse in den Zehenstand.  
Lockern Sie sich dann, indem Sie schnell auf und ab springen, ohne dass Ihre Zehen den Kontakt mit dem Boden verlieren und pumpen Sie sich voll Luft.

Fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung.  
Stärkt die Waden und aktiviert die Bandscheiben.



## Hula

Stehen Sie locker aufrecht mit leicht geöffneten Beinen.  
Kreisen Sie locker mit den Hüften nach links und rechts.  
Wechseln Sie die Richtung und tanzen Sie den Hula nach Ihrem Rhythmus.



Lockert die Verspannungen im Hüft- und Beckenbereich. Fördert die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme und stärkt Gewebe und Muskulatur der Bereiche Hüfte, Becken und Po.



## Untertan

Stehen Sie aufrecht mit leicht geöffneten Beinen.

Beugen Sie langsam Ihren Kopf nach vorne bis auf die Brust.

Rollen Sie nun ganz langsam Ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel ein und beugen sich nach unten. Spannen Sie gleichzeitig die Bauchmuskeln an.

Dann richten Sie sich demütig nach der Unterwerfung genauso langsam wieder auf, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

- Dehnt Bänder, Sehnen und Muskeln im Bereich der Wirbelsäule und des Bauchs.
- Aktiviert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben.



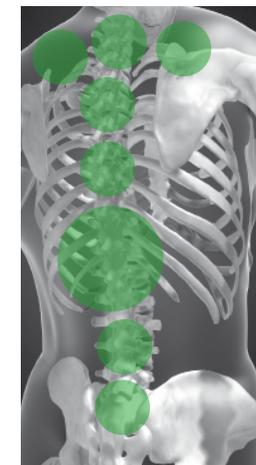
## Sieger

Stehen Sie locker aufrecht. Richten Sie sich gerade auf.

Sie werden immer größer, Sie sind der Sieger, die Wirbelsäule streckt sich.

Sie waren noch nie so groß.

Abwechselnd greift Ihr linker und Ihr rechter Arm in den Himmel nach den Sternen.



- Lockert, entspannt und aktiviert die Rückenmuskulatur.



Sofort ab Lager lieferbar!

# Für die Praxis



Interessengemeinschaft der  
Rückenschullehrer/Innen e.V.  
Holzgartenstraße 34a  
D-90403 Nürnberg

Germany

Fon: +49 (0) 9 11 / 935 49 19

Fax: +49 (0) 9 11 / 36 40 90

[www.igr-ev.de](http://www.igr-ev.de)

Partner des Bürofachhandels

**Hammerbacher**  
Office Furniture