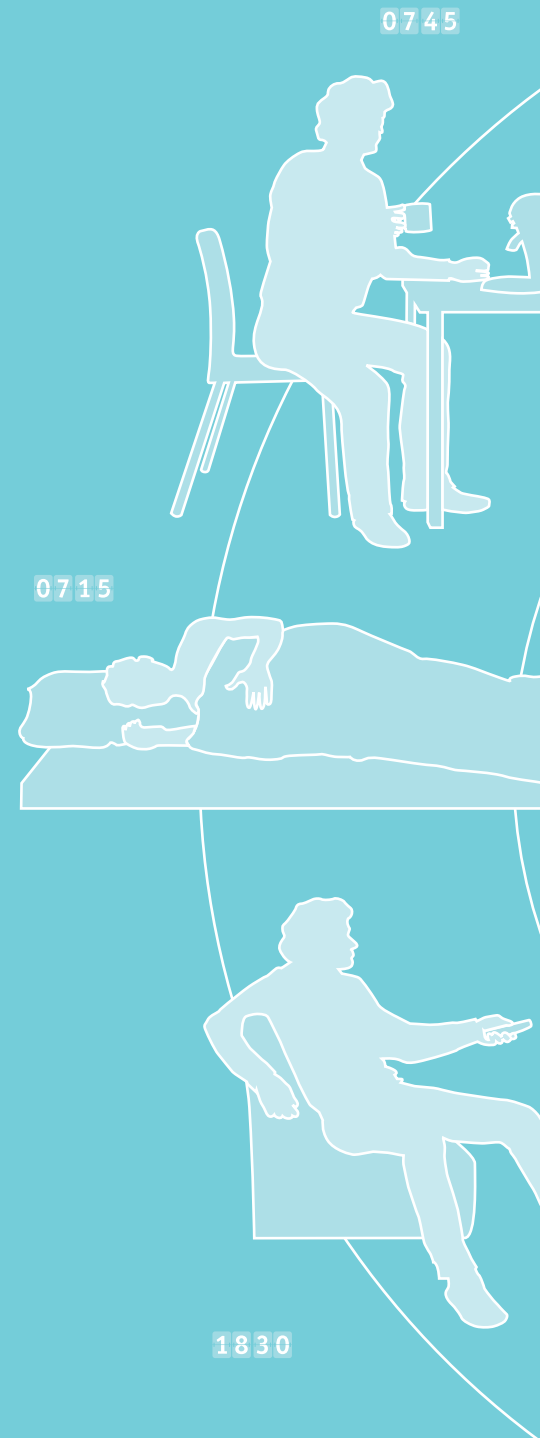




Inhalt

Unser Alltag heute – Bewegungsarmut	2-3
Die Funktion der Bandscheiben	4-5
Was uns bewegt – die Muskulatur	6-7
Richtig Sitzen – eine Frage der Einstellung	8-9
Mehr Bewegung am Arbeitsplatz	8-9
Raumgestaltung für kreatives Arbeiten	10-11
Die Stimulanz der Sinne	12-13
Der bewegte Tageskreislauf	14-15

„Büros bewegen“ – interaktiv auf dieser CD-ROM
oder unter www.sedus.de/ergonomie



Unser Alltag heute – Bewegungsarmut

0800

0830

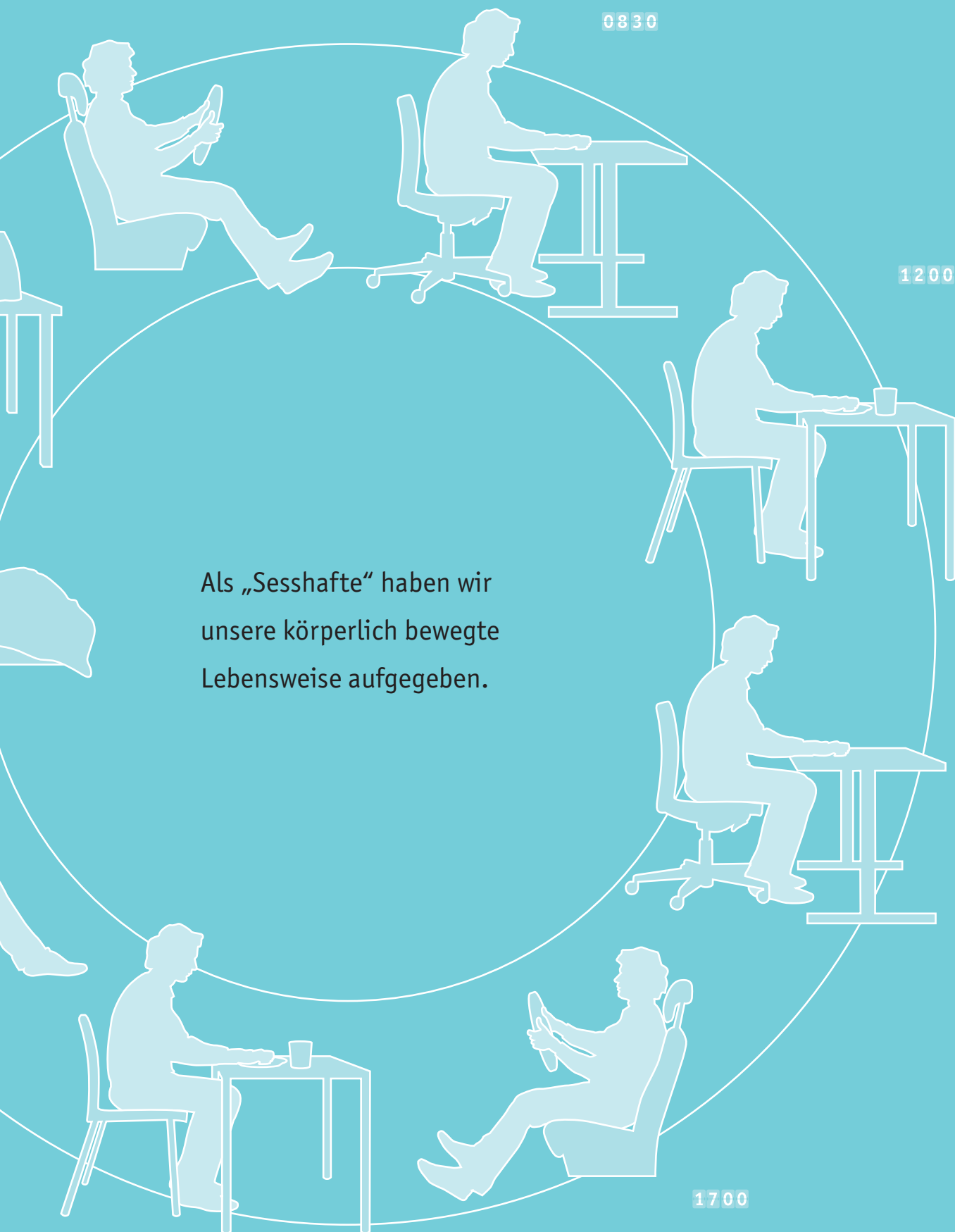
1200

1315

1700

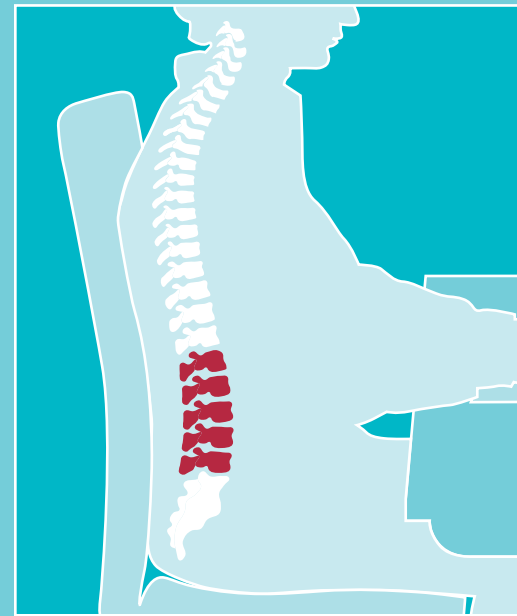
1800

Als „Sesshafte“ haben wir unsere körperlich bewegte Lebensweise aufgegeben.



Die Funktion der Bandscheiben

Die Bandscheiben bestehen aus knorpelartigen Faserringen und einem inneren, halbflüssigen, beweglichen Gallertkern. Anders als die Muskulatur werden die Bandscheiben nicht über ein Kapillarsystem mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt, sondern nach dem Prinzip der Osmose durch Diffusion. Der entscheidende Grund, weshalb Be- und Entlastung der Bandscheiben für deren Funktionsfähigkeit so wichtig sind.



Dynamisch bewegtes Sitzen an der Rückenlehne aktiviert den Stoffwechselprozess der Bandscheiben.

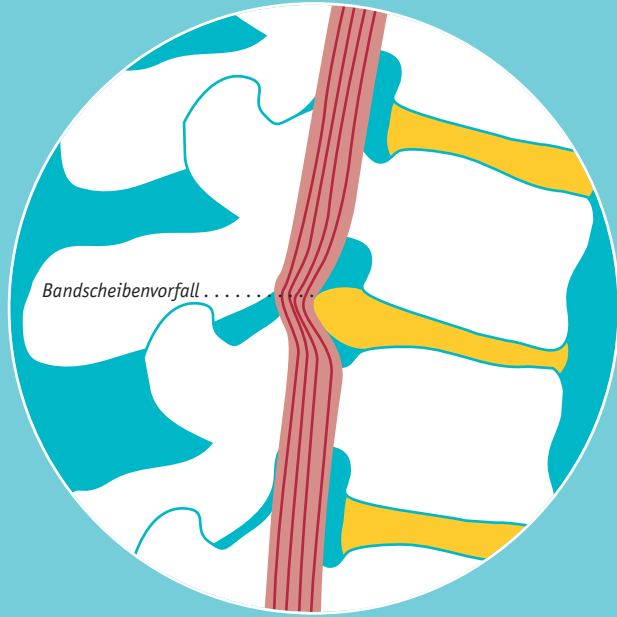
Bandscheibenentlastung

(Werte in Bar)



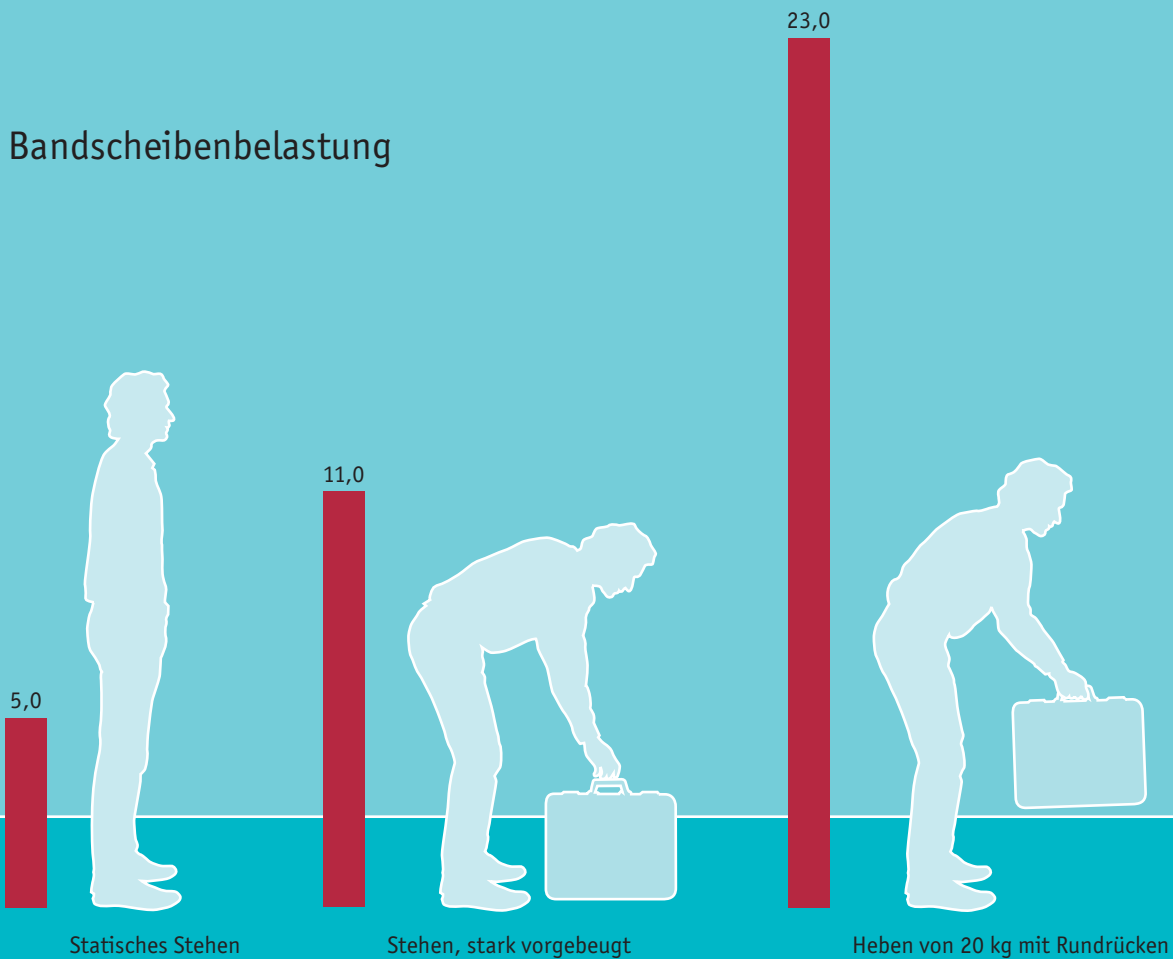


Statisches Sitzen mit Rundrücken erhöht den Druck auf die Bandscheiben. Dies führt zur Flüssigkeitsabgabe, als würde ein Schwamm ausgedrückt werden.



Beim gezeigten Bandscheibenvorfall drückt die Bandscheibe auf die Nervenfasern.

Bandscheibenbelastung



Was uns bewegt – die Muskulatur

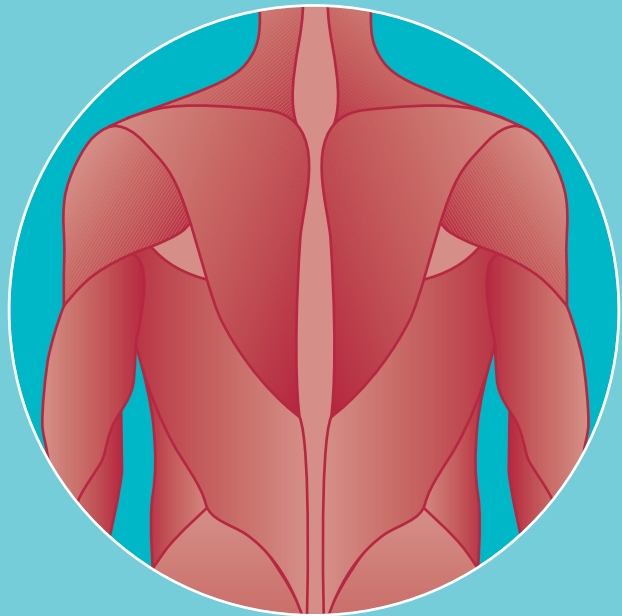
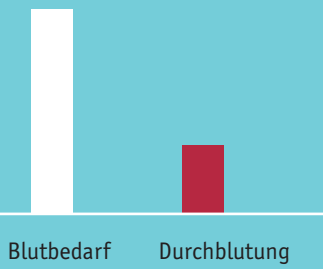
Muskeln müssen bewegt werden. Die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen ist die wesentliche Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness.

Bewegungsarmut, z. B. beim statischen Sitzen, führt zu Ermüdung und Leistungsabfall.



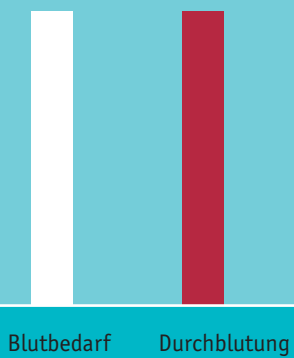
Dynamisches Sitzen verhindert einseitige statische Belastungen. Der natürliche Bewegungsablauf bewirkt die Be- und Entlastung von Muskulatur und Bandscheiben. Die natürlichen Stoffwechselprozesse werden aktiviert.





Eine gut trainierte Nacken- und Rückenmuskulatur stützt den Bewegungsapparat.

Häufiges Aufstehen von kurzer Dauer ist günstiger als lange Stehpausen. Zwei bis vier Haltungswechsel pro Stunde sollen erreicht werden. Blutbedarf und Durchblutung sind ausgeglichen.



Mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Abwechselndes Sitzen und Stehen entlastet den Rücken, trainiert die Haltungsmuskulatur, verbessert die Atmung, regt den Kreislauf an und fördert das Wohlbefinden.





Richtig Sitzen – eine Frage der Einstellung

Sitzfläche ganz ausnutzen

Die anatomisch geformte Sitzfläche muss vollständig besessen werden. Nur so ist der Kontakt zur stützenden Rückenlehne gewährleistet.

Sitzhöhe exakt einstellen

Die richtige Sitzhöhe bedeutet: Ca. 90° Winkel im Kniegelenk, wenn die Füße vollflächig den Boden berühren. Wenn Ihre Arbeitsfläche zu hoch ist und nicht nach unten korrigiert werden kann, benötigen Sie eine höhen- und neigungsverstellbare Fußstütze.

Rückenlehne einstellen

Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass die Vorwölbung in der Rückenlehne die Wirbelsäule im Bereich des 3. und 4. Lendenwirbels (Bereich der größten Vorwölbung) abstützt.

Abstützkraft der Rückenlehne einstellen

Die Rückenlehne muss sicheren Halt bieten und gleichzeitig die Bewegung fördern. Die dynamische Bewegung soll nach kurzer Eingewöhnungsphase quasi unbewusst erfolgen.

Armlehnen einstellen

Die Armlehnen sollen den Schulter-/Armbereich entlasten und einseitiges Sitzen verhindern. Die Höhe ist dann richtig eingestellt, wenn das Ellenbogengelenk einen 90° Winkel bildet und die Unterarme waagrecht aufliegen.



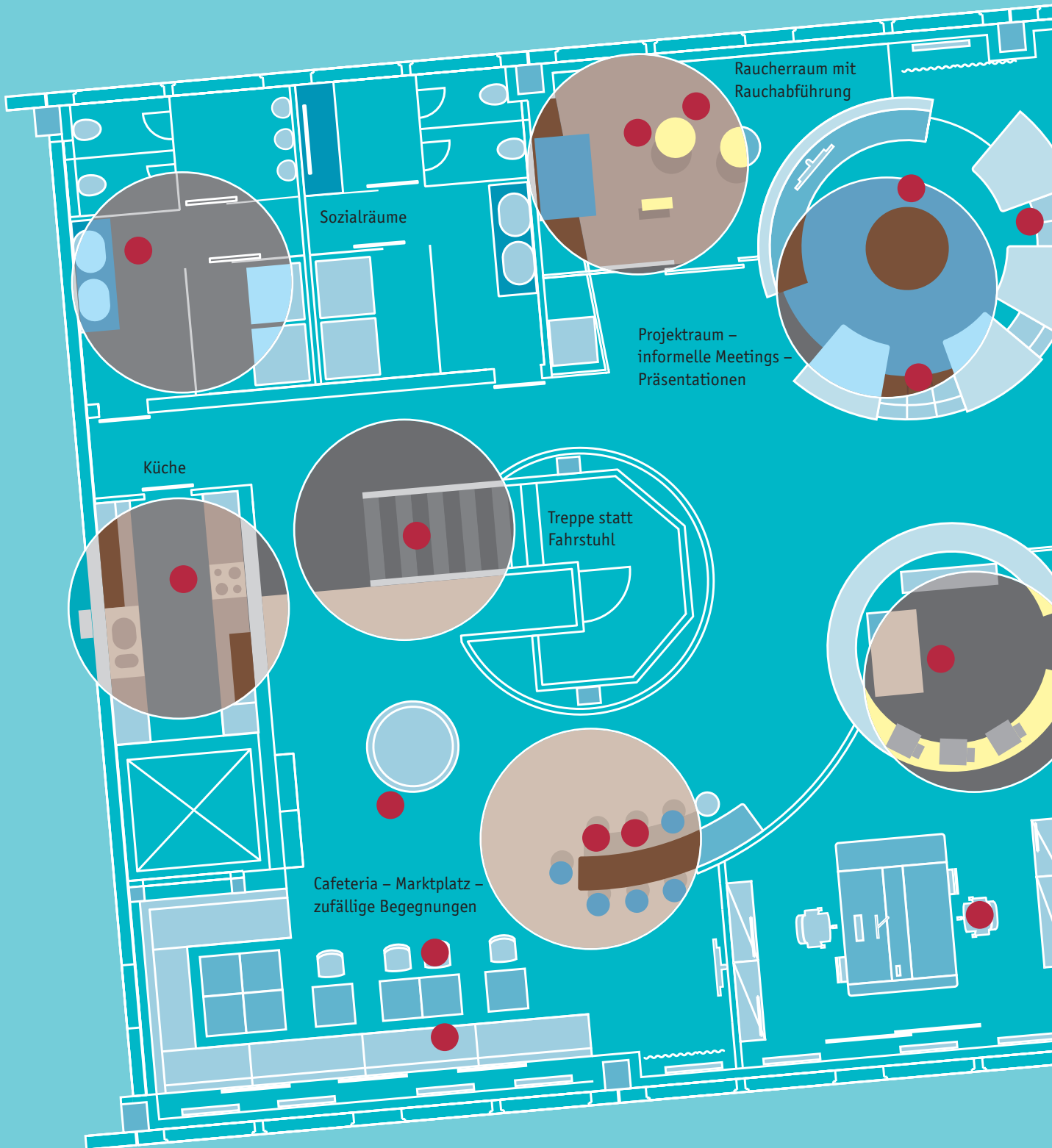


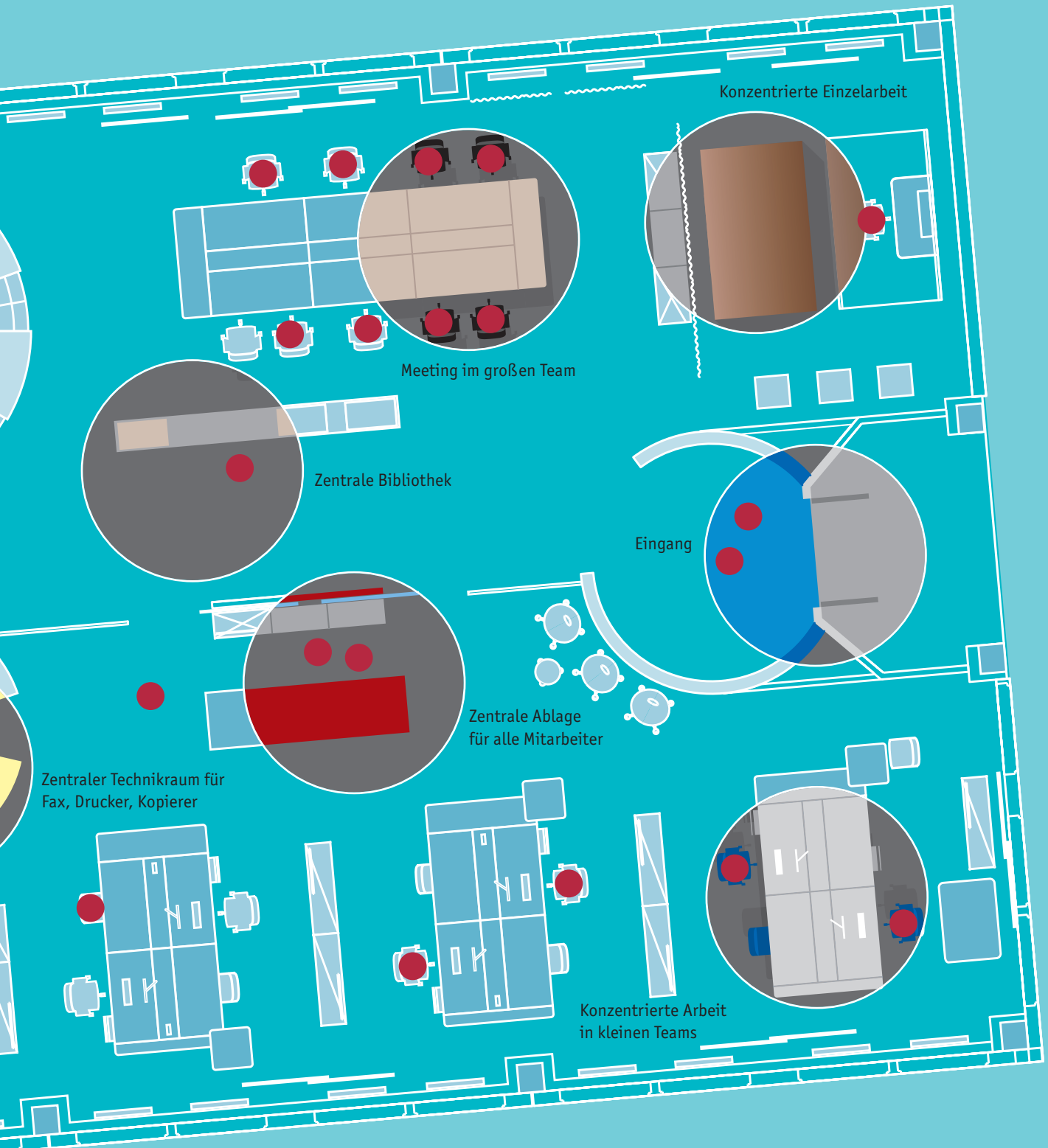
Mit kleinen Maßnahmen kann jeder selbst für mehr Bewegung sorgen. Wenn sich z. B. wichtige Vorgänge ganz oben im Schrank befinden, ist häufiges Aufstehen unumgänglich.

Auch das Telefonieren im Stehen ist eine gute Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen.

Raumgestaltung für kreatives Arbeiten

Eine moderne Büroplanung bewegt Menschen, indem zentrale Anlaufstationen bewusst im Grundriss verteilt werden.





„Kreativität und Engagement der Mitarbeiter tun mehr für die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens als alle Finanzmittel und ausgefeilten Planungen zusammen.“ (Peters/Waterman)

Die Stimulanz der Sinne

Die bewusste Gestaltung des Arbeitsbereiches steigert das Wohlbefinden. Wohlbefinden ist der Schlüssel für Motivation, Kreativität, Leistung, Zufriedenheit und Gesundheit.

Farbige Wände können kleine Räume öffnen oder weite Räume kleiner wirken lassen. Eine ausgewogene Farbgebung berücksichtigt das Verhältnis von Form, Fläche und Farbe.

Licht beeinflusst Atmosphäre, Farbwahrnehmung und Temperatur.

Pflanzen verbessern das Raumklima – sie filtern schädliche Stoffe aus der Luft, senken die Staubbelastung und sorgen für eine gleichmäßige Luftfeuchtigkeit.

Tageslicht wirkt positiv auf den menschlichen Organismus und die Psyche. Der Blick durchs Fenster lässt uns auch mal „in die Ferne schweifen“.

Da freut sich das Auge: Dekorative Accessoires, Skulpturen oder Bilder sind ein willkommenes Kontrastprogramm.

Schallschutzelemente, weiche Materialien, schallschluckende Fronten und abgeschirmte Technik sorgen für eine angenehme Akustik und ermöglichen konzentriertes Arbeiten.

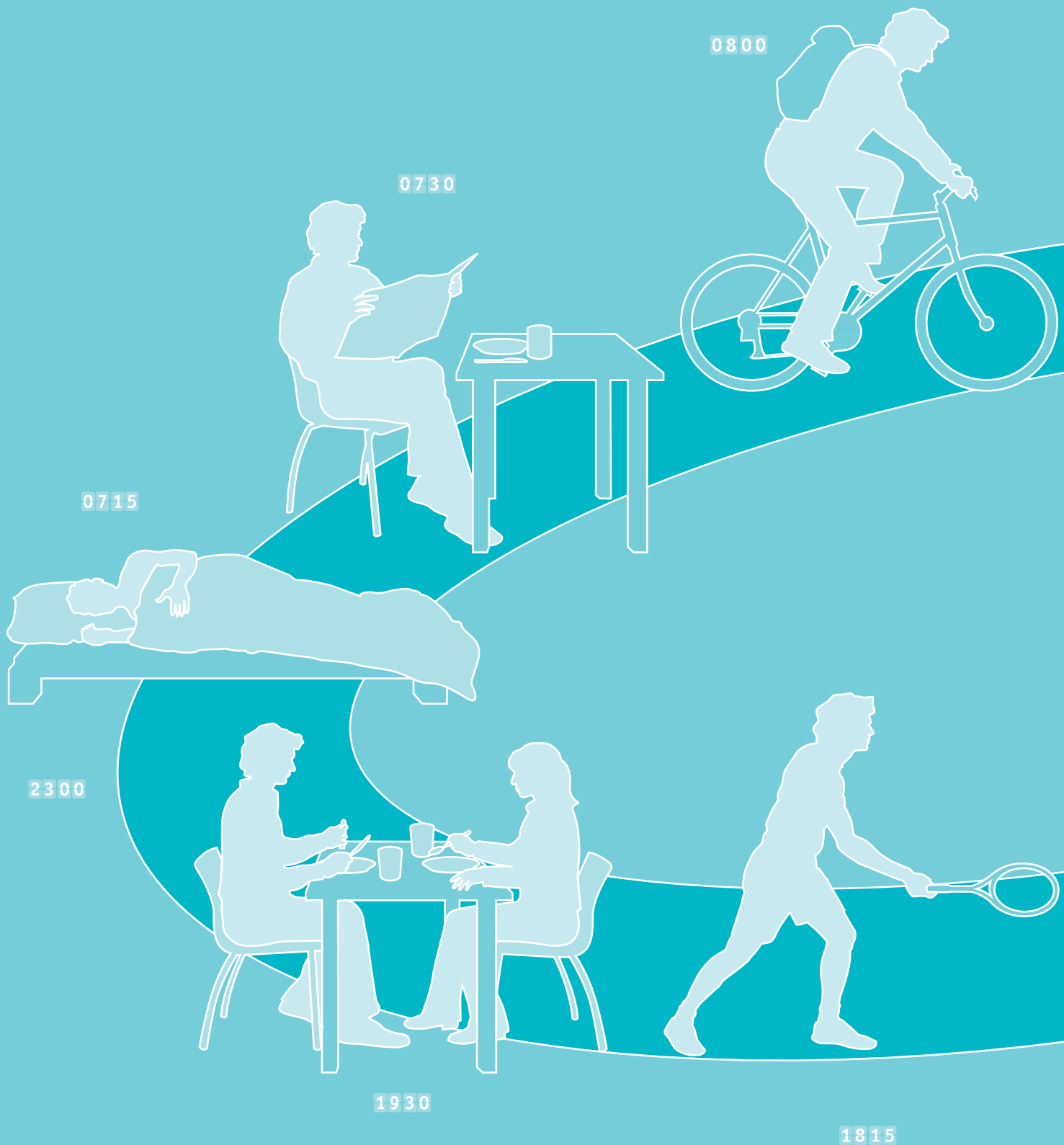
Dynamische Drehstühle, höhenverstellbare Schreibtische und Stehtische auf Rollen unterstützen kreatives Arbeiten.

Ausgewählte Bodenbeläge, wie z. B. Teppichboden, Linoleum, Steinboden oder Parkett sorgen für haptische und optische Reize.

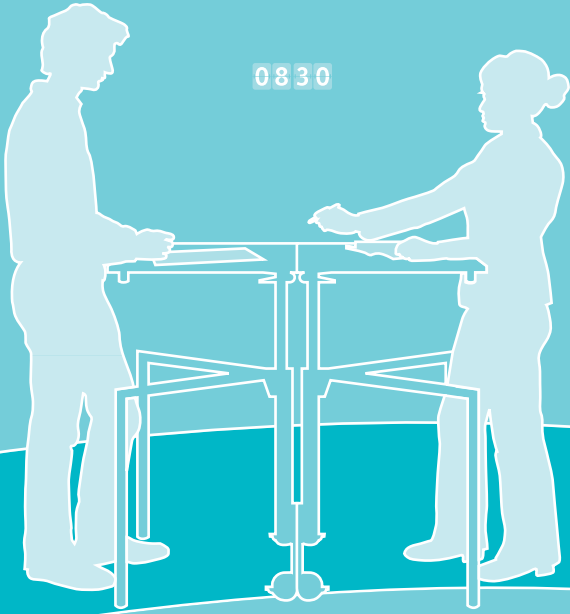
Der bewegte Tageskreislauf

Der schleichenden Bewegungsarmut kann jederzeit aktiv entgegengewirkt werden. Auch über die Büroarbeit hinaus gibt es viele Möglichkeiten, sich dem täglichen Sitzmarathon zu entziehen.

Auch Freizeit ist Zeit für Bewegung.



0830



1230



1345



1400



1730



Deutschland

Sedus Stoll Aktiengesellschaft
Brückenstraße 15
D-79761 Waldshut
Tel. +49 (77 51) 84-247
Fax +49 (77 51) 84-245
E-Mail info@sedus.de
Internet www.sedus.de

Belgien

Sedus Stoll b.v.b.a./s.p.r.l.
Korte Massemensesteenweg 58/2
B-9230 Wetteren
Tel. +32 9 369 96 14
Fax +32 9 368 19 82
E-Mail sedus.be@sedus.com
Internet www.sedus.be

Frankreich

Sedus
2, rue de la Baume
F-75008 Paris
Tel. +33 1 53 77 20 50
Fax +33 1 53 77 20 51
E-Mail commercial@sedus.fr
Internet www.sedus.fr

Großbritannien

Sedus Stoll Ltd.
157A St John Street, Clerkenwell
London EC1V 4DU
Tel. +44 20 7566 3990
Fax +44 20 7566 3999
E-Mail sedus.uk@sedus.co.uk
Internet www.sedus.co.uk

Italien

Sedus Stoll S.r.l.
Via Giotto, 20/22
I-22075 Lurate Caccivio (CO)
Tel. +39 031.494.111
Fax +39 031.494.140
E-Mail sedus.it@sedus.com
Internet www.sedus.it

Niederlande

Sedus Stoll B.V.
Rhijnspoor 239
NL-2901 LB Capelle aan den IJssel
Tel. +31 10 521 41 88
Fax +31 10 521 31 89
E-Mail sedus.nl@sedus.com
Internet www.sedus.nl

Österreich

Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Kirchenstraße 37/1/13
A-5301 Eugendorf
Tel. +43 (6225) 21054-0
Fax +43 (6225) 21056
E-Mail sedus.at@sedus.at
Internet www.sedus.at

Schweiz

Sedus Stoll AG
Industriestrasse West 24
CH-4613 Rickenbach
Tel. +41 62/216 41 14
Fax +41 62/216 38 28
E-Mail sedus.ch@sedus.ch
Internet www.sedus.ch

Spanien

Sedus Stoll, S. A.
Avda. de Manoteras, 26-1ª planta
E-28050 Madrid
Tel. +34 91/597 0176
Fax +34 91/597 2265
E-Mail sedus.es@sedus.com
Internet www.sedus.es