

# ERGONOMIEGUIDE

Die ultimative Bedienungsanleitung für  
schmerzfreies Arbeiten bei  
sitzenden Tätigkeiten



## SITZKRIEGER

WIR ERKLÄREN DEM SITZEN DEN KRIEG

powered by



## Sind Sie es satt

sich täglich am Arbeitsplatz mit belastenden **Kopfschmerzen**, lästigen **Verspannungen**, juckenden sowie **müden Augen**, **Rückenproblemen** und anderen **Beeinträchtigungen** herumzuschlagen?



## Stattdessen wollen Sie

körperlich fit sein und Ihre **Energie voll ausschöpfen**, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit?

# Inhalt

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Augenbrennen sind nur einige der Folgen des Sitzkrieges.

Der Ergonomie-Guide schafft Abhilfe. Einfach, sofort & nachhaltig!

**Sitzkrieger stellt sich vor** 04

**Was ist für die Probleme verantwortlich?** 05

**Was kann man tun?** 17



# Sitzkrieger stellt sich vor

## Die Folgen von dauerhaftem Sitzen und zunehmender Inaktivität haben schon heute gravierende Auswirkungen.

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung und Robotisierung ist anzunehmen, dass allgemeiner Bewegungsmangel und dessen Folgen weiter zunehmen.

Als Dienstleister in der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist es unsere Mission, dem Sitzen den Krieg zu erklären. Aus diesem Grund haben wir die Plattform "Sitzkrieger" ins Leben gerufen.

Auf Sitzkrieger vereinen wir geballtes Expertenwissen zum Thema Ergonomie, Bewegung, Ernährung, Schlaf, Neuroathletik und Schmerz.

### Sitzkrieger bietet:

- ✓ Tägliche aktive Pause um 12 Uhr als neue Gesundheitsroutine
- ✓ Soforthilfe bei Schmerzen mit unserem Schmerzkonfigurator
- ✓ Zahlreiche Übungsvideos zum Mitmachen
- ✓ individualisierte Trainingspläne
- ✓ uvm.

# Sitzen und dessen Folgen



Augenbrennen

Nackenschmerzen

dysfunktionale  
Atmung

Schmerzen im  
unteren Rücken

Knieschmerzen

# Schaffen Sie sich Ihr bestmögliches Revier! Denn Sie verbringen hier einen Großteil Ihrer Zeit.

## Büromöbel



Die richtige Einstellung von Stuhl und Tisch.  
**Unser Tipp:** Kennen Sie die Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Möbel und passen diese an Ihre Anatomie an.

## Beleuchtung



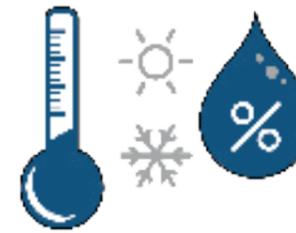
Angenehme Beleuchtung Ihres Arbeitsplatzes, mit einem Mix aus ausreichend Tageslicht, indirekter Beleuchtung und ohne Spiegelungen.  
**Unser Tipp:** Richten Sie Ihren Arbeitsplatz wenn möglich seitlich zum Fenster ein.

## Pflanzen



Pflanzen schaffen nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern sorgen auch für einen guten Sauerstoffgehalt.  
**Unser Tipp:** Perfekt sind pflegeleichte, große Pflanzen.

## Raumklima



Gutes Raumklima und Luftfeuchtigkeit.  
**Unser Tipp:** Ein Luftwäscher schafft die optimale Feuchtigkeit und reinigt die Luft.

## Trainingsgeräte



Sinnvolle kleine Trainingsgeräte erleichtern Ihr Trainingsritual.  
**Unser Tipp:** Therabänder, Minibänder und Faszientools

## Ruhe



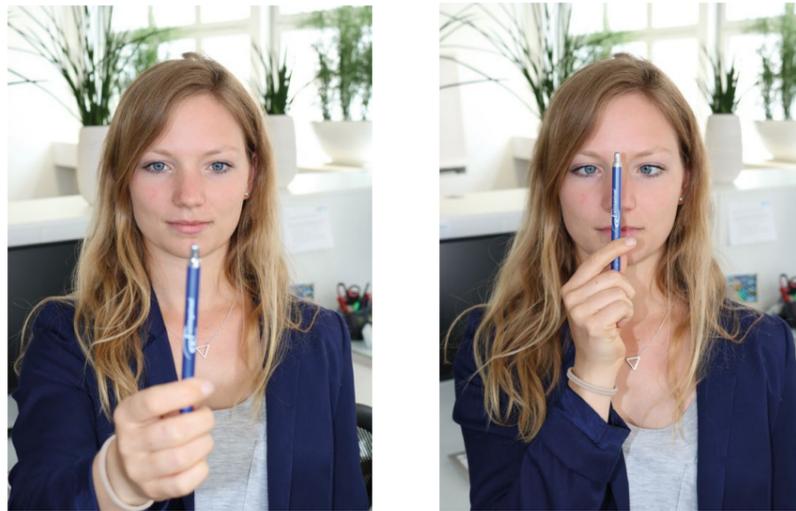
Schaffen Sie sich ein ruhiges Arbeitsumfeld. So fällt es leichter, konzentriert und entspannt zu arbeiten.  
**Unser Tipp:** Noise Cancelling Kopfhörer.

## Ergi's Filmtipp:



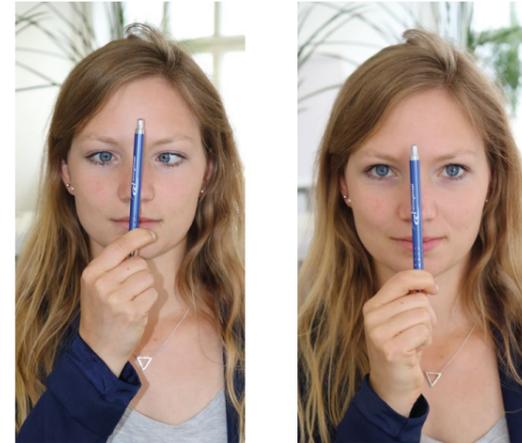
# Die 5 besten Ausgleichsübungen gegen müde Augen

## Augenliegestütz



Nehmen Sie einen neutralen Stand ein und halten einen Stift im Abstand von ca. 40-50 cm auf Höhe der Nasenwurzel vor sich. Führen Sie den Stift langsam zur Nase und verfolgen ihn dabei mit beiden Augen, bis das Bild unscharf wird. Anschließend wird der Stift wieder langsam zurück in die Ausgangsposition geführt. Wiederholen Sie den Vorgang 3-5 Mal.

## Augensprünge



Halten Sie den Stift direkt vor Ihrer Nase und fokussieren ihn starr mit beiden Augen. Richten Sie anschließend Ihren Blick in die Ferne auf einen Punkt. Jede Position halten Sie für etwa 3 Sekunden. Das Training der Blickwechselsprünge, schult Ihr räumliches Sehen und Ihre Orientierungsfähigkeit.

## Palming



Reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander. Legen Sie anschließend die aufgewärmten Handballen, mit wenig Druck auf die geschlossenen Augen. Bleiben Sie in dieser Position für 30-60 Sekunden. Genießen Sie die Wärme und die Dunkelheit und spüren Sie, wie Ihre Augenmuskulatur völlig entspannt.