

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung von Hals und Nacken

Entlastung von Hals- und Nackenmuskulatur

☺ Halten Sie sich mit beiden Händen am Stuhlsitz fest. Neigen Sie dann den Kopf langsam zur Seite, so dass sich das Ohr in Richtung Schulter bewegt und halten Sie diese Position 3 Atemzüge lang. Ziehen Sie die Schulter dabei nach unten. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 3 x.

Vertiefende Übungen

- ☺ Führen Sie beide Arme gestreckt nach vorne. Ziehen Sie die Schultern nach vorne.
- ☺ Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Der Nacken bleibt lang. Drücken Sie langsam den Kopf gegen den Widerstand der Hände.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Denken Sie bitte auch an.....

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

☺ Standorte von PC, Tastatur und Vorlage

Stellen Sie Ihren Bildschirm bitte mit Blickrichtung parallel zum Fenster (so, dass das Fenster rechts oder links seitlich von Ihnen ist) auf. Arbeitsplatzleuchten benutzen Sie bitte nur zusammen mit der Raumbeleuchtung. Die Abstände zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm sollten mindestens 50 cm betragen. Ihre Augenhöhe sollte über der obersten Bildschirmzeile liegen. Der Vorlagenhalter und der Bildschirm sollten sich möglichst in gleicher Entfernung befinden. Die Tastatur sollte 10-15 cm von der Tischkante entfernt sein.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? ☺ **Gerne!** ☺ Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung von Schultergürtel und Brustwirbelsäule

Zentrale Übung: Entlastung von Schultergürtel und Brustwirbelsäule

☺ Lassen Sie Ihre Arme hängen und legen Sie Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel: Heben Sie dann erst die eine Schulter bis zum Ohr - dabei atmen Sie bitte ein, lassen Sie nun die Schulter fallen dabei atmen Sie bitte aus.

Heben Sie dann die andere Schulter und im dritten Durchgang beide Schultern bis zum Ohr - wobei Sie bitte wieder einatmen und lassen Sie die Schulter/n beim Ausatmen wieder fallen.

Wiederholen Sie die Übung möglichst 3 x!

Vertiefende Übung

☺ Lassen Sie Ihre Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen: Lassen Sie nun die Schultern nach vorne fallen, wobei Sie die Daumen nach innen drehen und ausatmen. Dann ziehen Sie die Schultern nach hinten und richten Sie Ihren Körper auf, wobei Sie die Daumen nach außen drehen und erneut ausatmen. Zum Schluss lassen Sie die Schultern nach vorne fallen, wobei Sie die Daumen wiederum nach innen drehen und wieder ausatmen. Auch diese Übung möglichst dreimal wiederholen.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

☺ Bitte achten Sie auf die exakte Sitzhöhe: Ihr Ellenbogengelenk sollte einen rechten Winkel bilden, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? ☺ **Gerne!** ☺ Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung der Lendenwirbelsäule

Zentrale Übung: Entlastung der Lendenwirbelsäule

☺ Setzen Sie sich bitte auf die vordere Kante des Stuhls. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun machen Sie bitte den Rücken so rund wie möglich und atmen dabei aus. Dann machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und atmen ein.

Diese Übung bitte 5 x wiederholen.

Vertiefende Übungen

☺ Setzen Sie sich bitte wieder auf die vordere Kante des Stuhls. Die Arme hängen locker zur Seite. Heben Sie nun Ihren rechten Fuß – halten Sie ihn einen Atemzug – und lassen Sie ihn anschließend fallen.

Wiederholen Sie dies mit dem linken Fuß.

Wiederholen Sie diese Übung mehrfach (30 x) und achten Sie dabei auf den aufrechten Sitz.

☺ Strecken Sie die Arme seitlich zum Fußboden, die Handflächen zeigen nach vorne. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und spannen Sie Ihren Bauch und das Gesäß dabei an. Halten Sie diese Anspannung 3 Atemzüge. Lassen Sie wieder locker und wiederholen Sie diese Übung dann 4 x.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

☺ Dynamisches Sitzen

Vermeiden Sie - besonders unter Stress – starre Dauerhaltungen! Ändern Sie statt dessen bitte häufig Ihre Sitzpositionen und nutzen Sie dabei die bewegliche Rückenlehne Ihres Bürostuhls. Bitte legen Sie bewusst Bewegungspausen ein, um einseitiger Anspannung von Muskeln und vorzeitiger Ermüdung vorzubeugen.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? ☺ **Gerne!** ☺ Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung

Raum L 3 – 101

email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung von Gesicht und Augen

😊 Entspannung für Ihr Gesicht

Entspannen Sie die Muskulatur Ihres Gesichts, indem Sie die unten genannten Muskeln zunächst anspannen und die Anspannung für ca. 2 Atemzüge halten. Dann lösen Sie die Anspannung mit dem Ausatmen und entspannen jeweils für ca. 5 Atemzüge.

1. Ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach oben: Anspannen – halten – entspannen
2. Kneifen Sie Ihre Augen zusammen: Anspannen – halten – entspannen
3. Pressen Sie Ihre Lippen aufeinander: Anspannen – halten – entspannen
4. Machen Sie einen ganz breiten Mund, wie ein Clown: Anspannen – halten – entspannen

😊 Entspannung bei Überforderung und Reizung der Augen

Reiben Sie Ihre Handflächen schnell und kräftig gegeneinander, um sie zu erwärmen. Legen Sie nun die Handflächen locker über die geschlossenen Augen, so, dass kein Licht durchdringt und keinerlei Druck auf den Augapfel entsteht. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihren Nacken und Rücken nicht verspannen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Entspannen Sie Ihre Augen und genießen Sie die wohltuende warme Dunkelheit. Nach 2 - 3 Minuten atmen Sie einige Male tief ein und aus und ziehen dann die Hände von den geschlossenen Augen und verharren so einen Moment. Zwinkern Sie dann vorsichtig einige Male und gewöhnen Sie Ihre Augen zunächst an die Helligkeit, bevor Sie schließlich Ihre Augen ganz öffnen.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

😊 Benutzen Sie Arbeitsplatzleuchten bitte nur zusammen mit der Raumbeleuchtung. Um eine Blendung zu vermeiden, sollte der PC seitlich in 1 – 2 m Entfernung zum Fenster platziert werden. Achten Sie bei Schriftfarbe und Untergrund auf einen deutlichen Kontrast (ideal ist dunkle Schrift auf hellem Grund).

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? 😊 **Gerne!** 😊 Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Viel Wirbel um die Säule

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

☺ Grundsätzlich gilt: Bleiben Sie mit den Augen in Bewegung! Umwandern Sie den Bildschirm und tasten Sie die Umgebung mit den Augen ab. Nehmen Sie auch wahr, was Sie am Rand des Bildschirms sehen.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? ☺ **Gerne!** ☺ Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung von Armen und Händen

Übungen zur Entspannung von Armen und Händen

☺ Halten Sie die Arme vor dem Körper in Schulterhöhe gestreckt, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Ballen Sie die Hände zur Faust, und führen Sie sie langsam zur Brust, wobei die Ellenbogen auf Schulterhöhe bleiben. Strecken Sie die Arme explosionsartig nach vorne, wobei auch die Finger gestreckt werden. Wiederholen Sie diese Übung bitte 5-10 x.

☺ Strecken Sie die Arme nach vorne, die Handflächen zeigen zum Boden und halten Sie diese Position. Knicken Sie nun im Handgelenk ab, sodass die Handflächen zum Körper zeigen. Klappen Sie die Hände nach oben, sodass der Handrücken zum Körper zeigt. Lassen Sie bitte die Finger während dieser Übung gestreckt und wiederholen Sie diese Übung dann 6 x.

☺ Strecken Sie Ihre Arme lang nach vorne: Spreizen Sie dann Ihre Finger weit auseinander. Schließen Sie Ihre Hände nun zu einer Faust. Anschließend spreizen Sie Ihre Finger wieder weit auseinander. Auch diesen Wechsel wiederholen Sie bitte mehrmals.

☺ Lassen Sie häufiger zwischendurch Ihre Arme entspannt nach unten hängen und schütteln Sie dann Arme, Hände und Finger 5 Sekunden lang kräftig aus.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

☺ Bitte achten Sie darauf, dass Sie so an Ihrem Tisch sitzen, dass Ihre Ober- und Unterarme einen Winkel von ca. 90° bilden. Ihre Unterarme sollten bei locker herab hängenden Oberarmen eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden können.

☺ Halten Sie die Maus mit entspannter Hand und nehmen Sie Ihre Hand von der Maus während Sie nicht mit ihr arbeiten. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arm bequem aufliegt bzw. auf der Unterlage ruht, während die Maus in gut erreichbarer Nähe ist. Verringern Sie die Doppelklick – Geschwindigkeit, dadurch wird die Belastung Ihrer Finger vermindert und benutzen Sie wo möglich Tastenkombinationen (shortcuts).

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? ☺ **Gerne!** ☺ Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de

Hinweise für die Durchführung der Übungen:

Ausgangsposition für alle Übungen ist der aufrechte Sitz. Sollten Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung bitte ab und befragen Sie einen Fachmann / eine Fachfrau (z.B. Betriebsarzt / Betriebsärztin).

Entspannung von Beinen und Füßen

😊 Fußgelenkslockerung

Während Sie auf Ihrem Stuhl sitzen, rollen Sie Ihre Füße wechselseitig von der Fußspitze bis zur Ferse hin ab. Wiederholen Sie diese Übung häufig.

😊 Tretboot im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie die Beine aus. Jetzt im Wechsel die eine Fußspitze anziehen und die andere strecken.

😊 Zehenstand

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Langsam auf die Zehenspitzen stellen und wieder senken.

Genießen Sie die angenehme Entspannung!

Ergonomische Hinweise für Ihren Bildschirm – Arbeitsplatz

😊 Beim Sitzen sollte die gesamte Sitzfläche bis zur Rückenlehne ausgenutzt werden und die Füße auf dem Boden stehen, damit die Oberschenkel nicht durch ihr eigenes Gewicht auf den Stuhl gepresst werden und das Gewicht der Unterschenkel von den Füßen aufgenommen wird (Vermeidung von Druckstellen und Abschnürungen im Oberschenkelbereich). Beugen Sie die Beine nicht zu stark an. Der Winkel im Kniegelenk sollte größer als 90 Grad sein. Auch der Winkel von Unterschenkel und Fuß (Sprunggelenk) sollte mindestens 90° Grad betragen. Für kleinere Personen, deren Füße bei optimaler Stuhleinstellung in der Luft hängen, halten wir höhenverstellbare Fußstützen bereit.

😊 Schlagen Sie die Beine beim Sitzen bitte nicht übereinander, denn das verschlechtert den Blutabfluss.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung an Ihrem Arbeitsplatz?

Fragen? 😊 **Gerne!** 😊 Anregungen?

Wenden Sie sich an Kristin Unnold Dezernat III.3 Betriebliche Gesundheitsförderung
Raum L 3 – 101 email kristin.unnold@uni-bielefeld.de