

### 1 Geriye doğru esneme

Geriye yaslanın ve aynı zamanda koltuk sırtı ile sürekli temas halinde kalın. Kollarınızı mümkün olduğunca yukarı doğru gerin. İki veya üç nefes sayımı kadar bu konumda kalın.

### 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.



### 2 Omuz çemberleri

Kendiniz ve koltuk sırtı arasında biraz mesafe olacak şekilde omurganızı düzeltin. Omuzlarınızı dikleştirin. Ardından, omuzlarınızı geriye doğru, sonra mümkün olduğunca aşağıya doğru, ardından ileri doğru hareket ettirin ve son olarak yine yukarı doğru kaldırın. Bu dönme hareketi birkaç kez tekrar edilebilir ve aynı şekilde ters yönde de yapılabilir. Omuzlarınızı yukarı kaldırdığınızda nefes alın; indirdiğinizde nefes verin. Not: Omuz çemberlerinin yarıçapını yavaşça artırın. Geriye ve aşağı hareketlerin üzerinde durun. Alternatif olarak, bu egzersizi yapmak için ayağa kalkabilirsiniz.

### 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.



### 3 Baş hareketleri

Kafanızı sağa çevirin. Tekrar öne çevirin ve ardından öne doğru eğin. Kafanızı sola çevirin.

### 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.



### 4 Göğüs gerdirme

Başınızı ve sırtınızın üst kısmını öne doğru eğin, omuzlarınızı öne doğru çekin ve başparmaklarınızı içeri doğru çevirin. Aynı zamanda nefes verin. Doğrulun, göğüs kemiğinizi öne ve arkaya itin, omuzlarınızı geri itin ve başparmaklarınızı dışarıya doğru çevirin. Aynı zamanda nefes alın.

### 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 breastbone forward and upward, push your shoulders back, and turn your thumbs outward. At the same time, breathe in.



### 5 Boyun gerdirme

El yere doğru olacak şekilde bir kol gevşekçe sarkıtılır, omuz gevşektir. Diğer el başı tutar ve hafifçe yanlara doğru çeker. Aynı zamanda başınızı hafifçe öne eğin. Diğer taraftaki kol zemin yönüne çeker. Bu gergin konumu 20 ila 30 saniye muhafaza edin. Egzersizi her iki tarafta da 3 kez tekrarlayın.

### 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.



### 6 Yıldızlara ulaşma

Bu egzersizleri sandalyenizde dik otururken veya ayakta yapabilirsiniz. Ellerinizi tavana doğru uzatın. Yıldızlara ulaşmayı düşünün ve daha uzun ve daha uzun olmaya çalışın. Sırtınızın nasıl gerildiğini hissedin. Sağ tarafı, daha sonra sol tarafı gerdirmek için daha fazla dikkat gösterin. Tüm egzersizlerde olduğu gibi, solunumun sürekli ve rahat olduğundan emin olun.

### 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.



### 7 Gövdeyi döndürme

Dik ve sandalyenizin önüne doğru oturun. Bir elinizi diğerinin üzerine koyun ve dirseklerinizi omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırın. Şimdi, mümkün olduğunca yavaşça bir yana doğru dönün, ardından diğerine dönün.

### 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.



### 8 Pelvisi eğme

Bu standart egzersiz vertebral kolonun bel bölgesi için önemlidir. Koltuğunuzun ön kısmında dik oturun. Kalçanızın kalça kemiklerinin üzerinden yavaş yavaş yuvarlanmasını sağlayarak pelvisinizi öne ve arkaya doğru eğin. Küçük, hafif hareketleri daha büyük ve daha yavaş olanlarla değiştirmeyi deneyin.

### 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.







1



2



3



4



5

03/2017

## Sağlıklı oturma – ofiste hareket Healthy sitting – movement at the office

### Hayat harekettir

Daha önce boyun ağrısı, sırt gerginliği, konsantrasyon eksikliği ve yorgunluk yaşamış olabilirsiniz; bunlar genellikle bir iş günü boyunca ortaya çıkan şikayetlerdir. Modern iş dünyası, Homo erectus'tan (Dik insan) Homo sedens'e (Oturman insan) geçişi de beraberinde getirdi.

Ayakta durduğu, yattığı ya da oturduğu her statik pozisyon metabolik durgunluğa yol açacaktır. İnsan, hareket için yaratılmıştır. Hareket metabolizmayı hızlandırır, bu da dolayısıyla omurlararası diskleri besler ve kas dokularına kan tedarikini (perfüzyon) teşvik eder. “Kullan ya da kaybet” sloganı geçerlidir. Sağlıklı oturma, kaslarınızı dinamik olarak kullanmak için hareket etmenizi ve pozisyonunuzu sık sık değiştirmenizi ifade eder. Üstelik, omurganın doğal S-şeklini aldığı dikey bir konuma geri dönmeye devam etmelisiniz ki basınç, omurlararası disklerle eşit şekilde dağıtılsın (Şekil 1).

### Ergonomik ilişki düzeyi ve ilgili kullanıcı davranışı

Sağlıklı oturma, bir sandalyenin şeklindeki ideal ergonomik koşullar, ideal kullanıcı davranışıyla birleştiğinde ortaya çıkabilir. Doğru ayarlamaları yapmak ve sandalyenin sunduğu hareket imkânlarını kullanmak için, işlevlerinin her birinin doğru şekilde anlaşılması önemlidir.

### 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.

### Sağlıklı Oturma

Aşağıdaki maddeler sağlıklı oturmayı destekler:

1. Doğru ayarlanmış ve uyum sağlanmış koltuk işlevleri (koltuk arkılığı yüksekliği, sırt destek kuvveti, koltuk yüksekliği, kol dayanağı yüksekliği vb.) (Şekil 2) ve diğer işyeri unsurları (masa, monitör ekranının yüksekliği, klavye vb.) bireyin ideal oturma pozisyonu için elverişli olmalıdır.

2. İyi düşünülmüş ve sağlıklı (omurgaya faydalı) oturma biçimi (dikey, destekli, mobil), omurlararası diskler üzerindeki zararlı baskıyı ve kasların statik aşırı yüklenmesini önler. Dik oturarak ve omurganızın doğal S-şeklini tekrar kazanmasına izin vererek omurlararası diskler üzerinde eşit bir basınç dağılımı elde etmeye çalışın.

3. Çalışma konumunda sıkça değişim – örneğin dinamik oturma ve ayakta durma gibi (Şekil 3) – sürekli aşırı yüklenmeye karşı koruma sağlar. Dinamik veya aktif oturma, normal pozisyon değişimini, yani ileri, merkez ve geriye doğru pozisyonların tanımlamak için kullanılan terimlerdir (Şekil 4).

### 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).

### İş günü jimnastiği

Boyun ağrısı veya sırt gerginliği nasıl önlenebilir? Oldukça basit, hareket yoluyla! Endişelenmeyin, spor salonunu ziyaret için değerli öğle yemeğinizi feda etmek zorunda kalmayacaksınız. Ofiste yapılan birkaç basit egzersiz sağlık hissinizi artırmanıza yardımcı olacaktır (Şekil 5). Aşağıdaki egzersizler istediğiniz zaman ve ek donanım olmadan ofiste yapılabilir. Ancak yalnızca bilgileri okumakla kalmayın: Ofis jimnastiği, sadece düzenli olarak yapıldığı takdirde bir etki yaratacaktır. İzlenilmeyi boşverin – hangi hareketlerin sizi rahat ettirdiğini bulun ve iyi yaptığınız egzersizleri yapmaya cesaret edin.

### 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.

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

[girsberger@superonline.com](mailto:girsberger@superonline.com)  
[www.girsberger.com](http://www.girsberger.com)  
[www.tunaofis.com](http://www.tunaofis.com)

**tunaofis** | **girsberger**  
office seating

Ofiste hareket  
Movement at the office

**tunaofis** | **girsberger**  
office seating