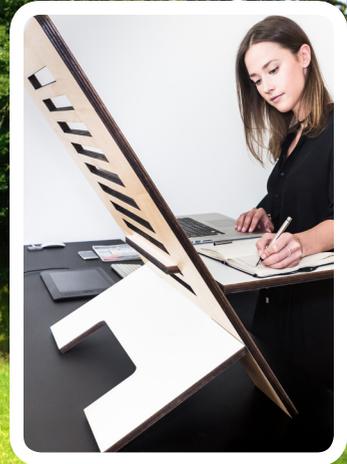
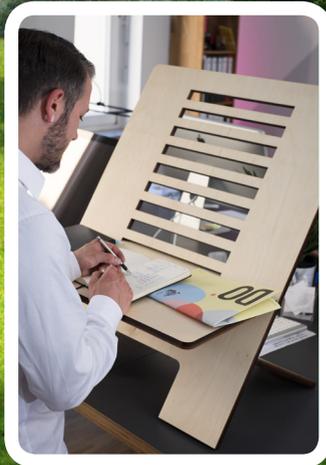


Mobile Stehpulte in der KIT-Bibliothek

Durch zeitweiliges Stehen
kann besser gelernt werden.



STHPULTE

Was geschieht heutzutage nicht im Sitzen? Wir essen im Sitzen, wir unterhalten uns im Sitzen, wir arbeiten und lernen im Sitzen etc.

Auf Dauer wirkt sich permanentes Sitzen negativ auf die Gesundheit aus. Um dem ein Stück weit entgegenzuwirken, werden in der KIT-Bibliothek mobile Stehpulte verliehen.

AUSLEIHE UND RÜCKGABE

Die Stehpulte können von Montag bis Freitag zwischen 9 und 12 Uhr im Lesesaal Geisteswissenschaften (3. OG, Neubau) der KIT-Bibliothek Süd ausgeliehen werden. Die maximale Leihdauer beträgt eine Woche.

WARUM SOLLTE MAN STEHEN?

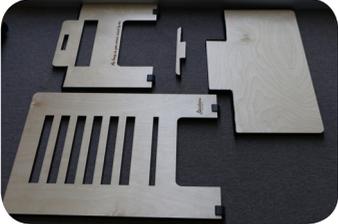
- Stärkung der Konzentration, Verbesserung der Aufmerksamkeit sowie der Merkfähigkeit des Gedächtnisses
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Erhöhung des Energieverbrauchs

HINWEISE ZUR NUTZUNG DES STEHPULTES

- Stehpult zusammenbauen und auf den Tisch stellen
- Ablagebrett in etwa auf Höhe der unteren Rippen anbringen
- Ablage des Arbeitsmaterials (z. B. Laptop, Bücher etc.) auf dem Ablagebrett
- optimal: mehrere halbstündige Stehpausen über den Tag verteilt

AUFBAUANLEITUNG

Das Stehpult lässt sich in 3 Schritten leicht zusammenbauen:



Die Bestandteile des Stehpults



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3 – Fertig!

KÖRPERHALTUNG

- aufrecht stehen
- Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- oder Gewicht mehrfach von einem Bein aufs andere Bein und wieder zurück verlagern
- Beine nicht durchstrecken
- Arme locker auf dem Brett ablegen

Eine Kooperation von KIT-Bibliothek und *activity kit*

Bildnachweis

Fotos Cover: Stehpulte © Standsome
Baum © k_r_craft (CC0), Pixabay

Kontakt

KIT-Bibliothek

Team Informationskompetenz
Telefon: +49 721 608-48102
E-Mail: infokompetenz@bibliothek.kit.edu

Institut für Sport und Sportwissenschaft und KIT-Hochschulsport

Projekt *activity kit* / Stand up, students!
E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Internet: www.sport.kit.edu/hochschulsport/standupstudents.php

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Präsident Professor Dr.-Ing. Holger Hanselka
Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
www.kit.edu
Karlsruhe © KIT 2019