



# COBUS RÜCKENWÄCHTER

Tu Deinem Rücken etwas Gutes!



Guten Tag,

schön, dass Sie Interesse an unserem COBUS RückenWächter haben. Er unterstützt Sie gerne dabei, während der Bildschirmarbeit Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun.

Ziel des COBUS RückenWächters ist es, Sie während der Arbeit am PC regelmäßig an Ihren Rücken zu erinnern. Er meldet sich nach gewünschten Zeitspannen auf dem Monitor und animiert Sie zu mehr Bewegung.

Dafür bietet er zahlreiche Kurzübungen zur Kräftigung und Entspannung insbesondere der Nacken- und Rückenmuskulatur an, die sich leicht am Arbeitsplatz durchführen lassen.

Entwickelt wurde das Tool „COBUS RückenWächter“ vom Auszubildenden-Team (A-Team) der COBUS ConCept GmbH im Rahmen eines internen Projekts zur Stärkung der Rückengesundheit.

Nachfolgend finden Sie Hinweise zur Funktion und der Bedienung.



# STARTFENSTER



Wählen Sie eine Zeitspanne, nach der Sie der COBUS RückenWächter an Ihren Rücken erinnern soll. Durch „Starten“ schließt sich das Fenster. Nach Ablauf der Zeitspanne erscheint auf Ihrem Monitor das Erinnerungsfenster mit Übungen und es ertönt ein Alarm, wenn Sie diese Option aktiviert haben.

- 1 Link zur COBUS Website
- 2 Unser Maskottchen „Hector“ als Ihr RückenWächter
- 3 Aufruf des Fensters für verschiedene Optionen und Informationen (bei laufendem Timer nicht aktiv)
- 4 Link zur Seite des Deutschen Kinderschutzbundes e.V. Kreisverband Gütersloh, der mit 50% aller Lizenznahmen unterstützt wird
- 5 Aktivierung – der COBUS RückenWächter heftet sich in die Taskleiste
- 6 Eingabe der Minuten bis zur nächsten Erinnerung durch den COBUS RückenWächter

# ERINNERUNGSFENSTER MIT ÜBUNGEN



Das Erscheinen des Fensters erinnert Sie an Ihre Sitzhaltung und Ihren Rücken. Nehmen Sie sich eine kurze Minute Auszeit für Ihr Wohlbefinden und führen Sie die vorgeschlagene Übung durch.

Sie können die Beschreibung aufklappen oder sich das jeweilige Video mit dem Play-Button dazu anschauen. Des weiteren ist es möglich auf die vorherige oder nachfolgende Übung zu blättern.

Anschließend geht es entspannt und gelockert wieder frisch ans Werk. Starten Sie den COBUS RückenWächter mit dem gewünschten Zeitintervall neu.

1 Fotos der Übungsschritte

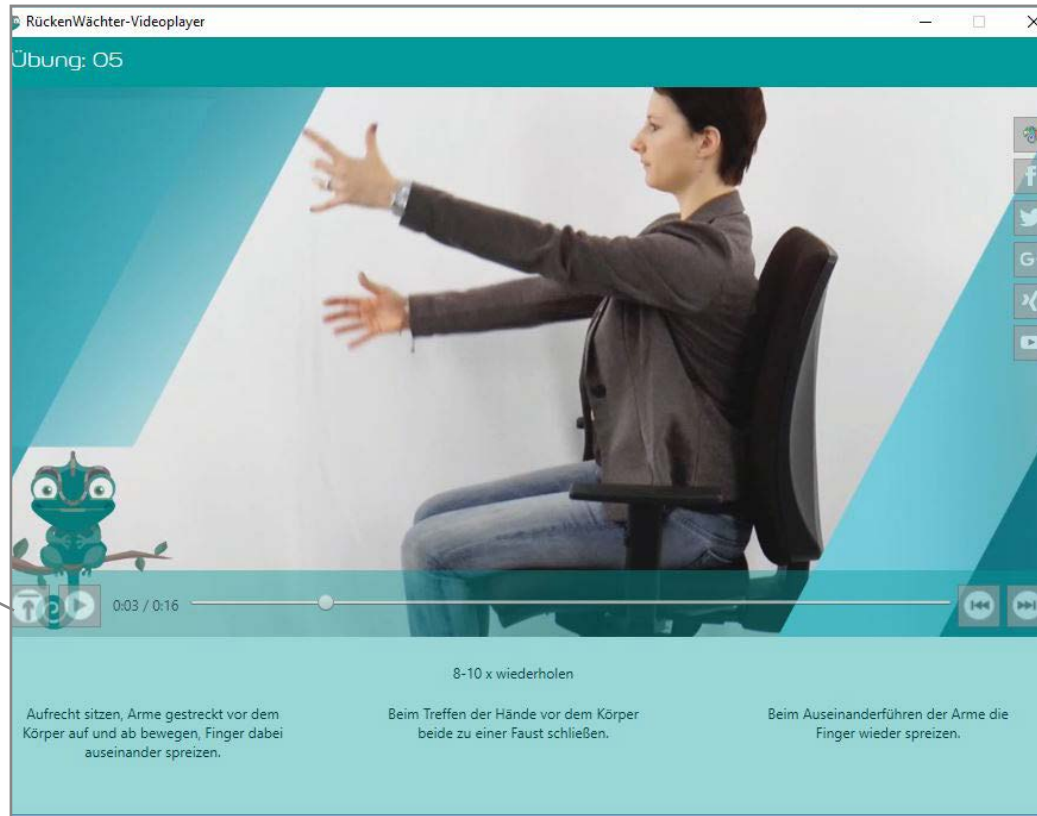
2 Blättern innerhalb der Übungen

3 Beenden des Alarmsignals

4 Play-Button zur Ansicht der Videos

5 Die Beschreibung ist aufklappbar und erklärt die genauen Details der Übung. Zusätzlich werden dort die Anzahl der empfehlenden Wiederholungen angezeigt.

# ERINNERUNGSFENSTER MIT ÜBUNGEN



In dem Erinnerungsfenster der Übungen befindet sich oben rechts ein Play-Button für den Videoplayer. Ein neues Fenster öffnet sich und die Video wird als Video abgepielt.

1 Auch hier können Sie die Beschreibung aufklappen und diese während des Videos lesen.

An dem rechten Rand sehen Sie noch die COBUS Social Media Buttons, die auf folgende Seiten verweisen:

- offizielle Internetseite von COBUS ConCept GmbH
- Facebook
- Twitter
- Google+
- XING
- Youtube

2

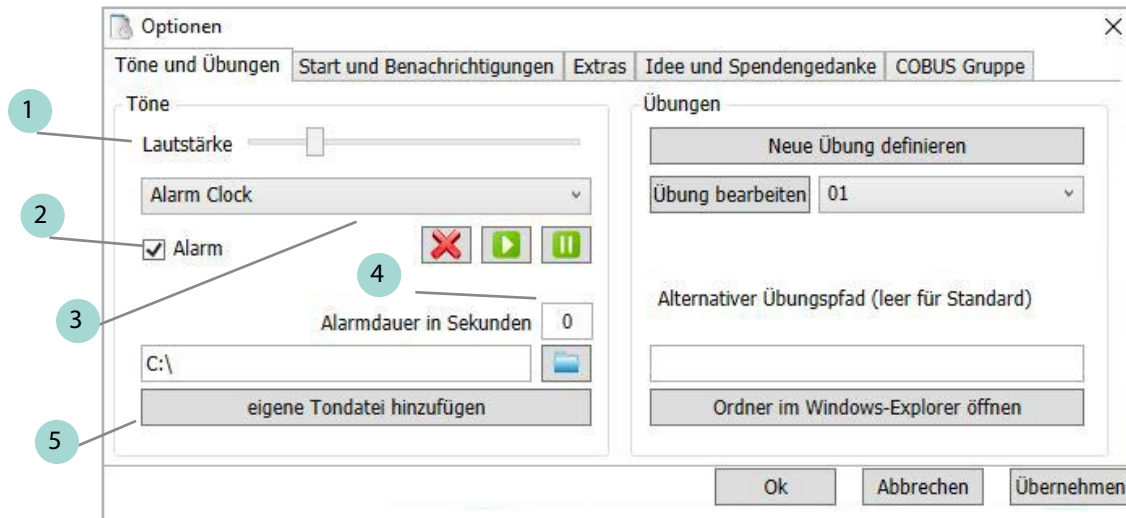
1 Social Media Buttons

2 Die Beschreibung ist aufklappbar und erklärt die genauen Details der Übung. Zusätzlich werden dort die Anzahl der empfehlenden Wiederholungen angezeigt.

3 Blättern innerhalb der Übungen

3

# OPTIONEN: TÖNE UND ÜBUNGEN



1 Lautstärkereglern für den Alarm

2 Alarm an- und ausschalten

3 Alarm auswählen und anhören

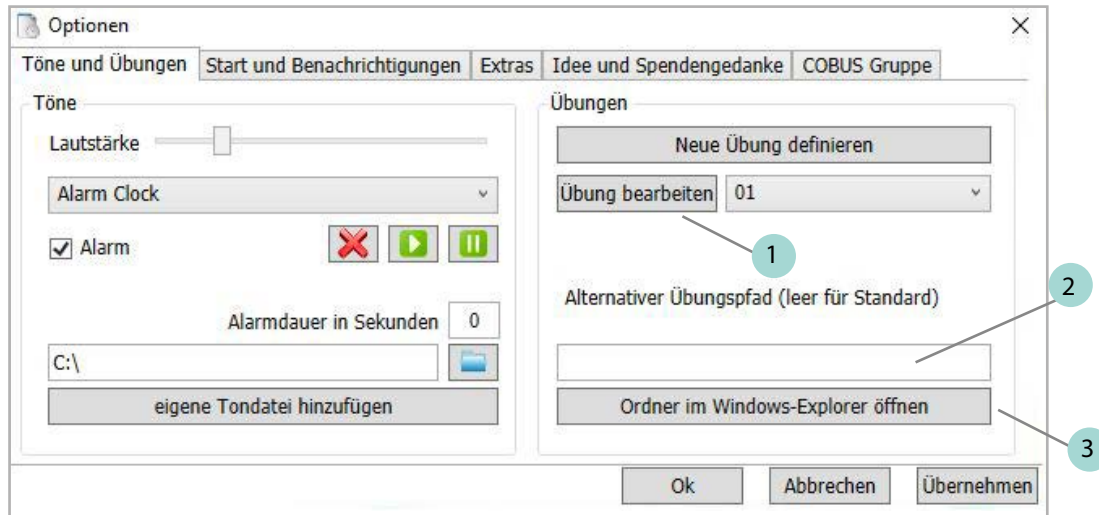
4 Alarmdauer einstellen

5 Eigene Sounddatei für den Alarm aus einem Ordner auswählen und einfügen

Zur Neuanlage einer Übung klicken Sie bitte auf „Neue Übung“. Es öffnet sich ein leeres Übungs-fenster, in dem Sie Bild, Text und Anzahl Wiederholungen einfügen und speichern können.

Zum Ändern von Übungen wählen Sie bitte die Nummer aus der Liste. Änderungen und neu eingefügte Übungen stehen nach einem NEUSTART des COBUS RückenWächters zur Verfügung.

# OPTIONEN: TÖNE UND ÜBUNGEN

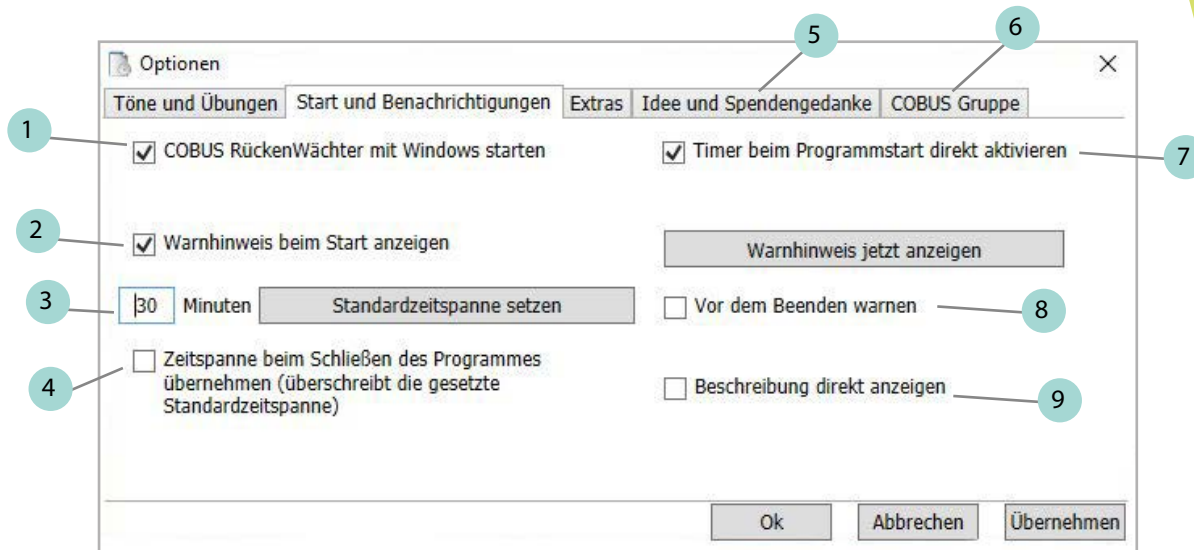


- 1 Ändern und Einfügen von Übungen (öffnet den Übungseditor)
- 2 Auswahl eines alternativen Speicherpfades für eigene Übungen, falls z.B. Schreibrechte im Standardpfad fehlen
- 3 Öffnen des Ordners für Übungsfotos und -texte
- 4 Übungseditor zum Einfügen eigener und zum Ändern bestehender Übungen

Zur Neuanlage einer Übung klicken Sie bitte auf „Neue Übung“. Es öffnet sich ein leeres Übungs-fenster, in dem Sie Bild, Text und Anzahl Wiederholungen einfügen und speichern können.

Zum Ändern von Übungen wählen Sie bitte die Nummer aus der Liste. Änderungen und neu eingefügte Übungen stehen nach einem NEUSTART des COBUS RückenWächters zur Verfügung.

# OPTIONEN: START UND BENACHRICHTIGUNGEN



## Spendengedanke

Die Hälfte der Lizenzeinnahmen des COBUS RückenWächters geht als Spende an den Deutschen Kinderschutzbund Kreisverband Gütersloh e.V.. Informationen zu den unterstützten Projekten finden Sie unter [www.kinderschutzbund-guetersloh.de](http://www.kinderschutzbund-guetersloh.de).

## COBUS Gruppe

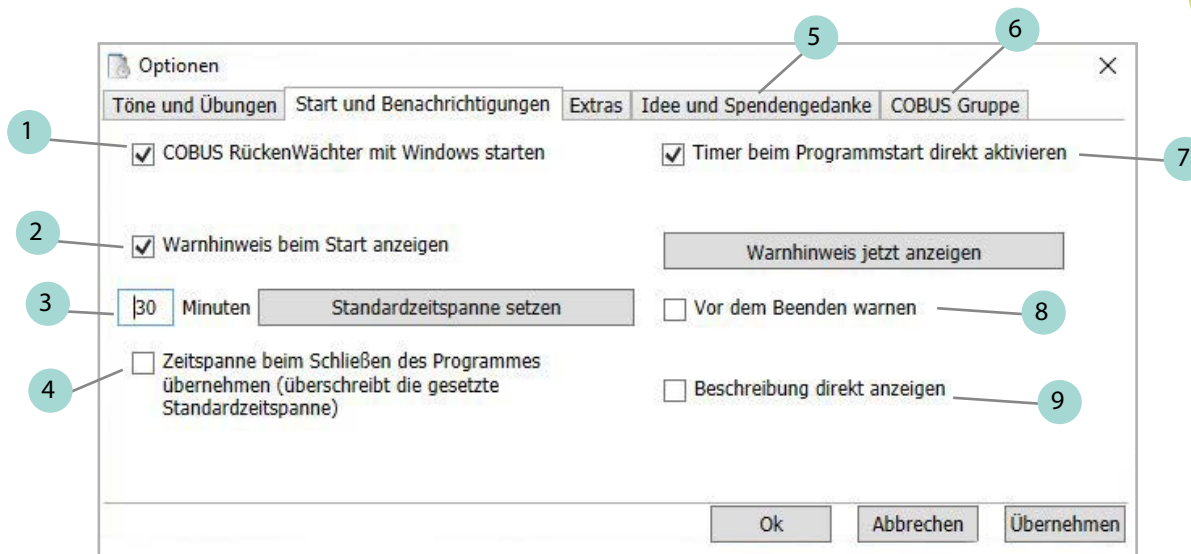
Als gewachsenes IT-Systemhaus bietet COBUS seit mehr als 20 Jahren ausgewählte Unternehmens-lösungen wie ERP, CRM, DMS und Finance speziell für den Mittelstand sowie CAD/CAM Automatisierungstechnik für die Holzverarbeitende Industrie. Zu den erweiterten Geschäftsfeldern gehören die Vermietung von Immobilien, der Internethandel sowie eine Marketingagentur.

Mehr Informationen unter [www.cobus-concept.de](http://www.cobus-concept.de).

- 1 Automatischer Programmstart des COBUS RückenWächters bei Start des Rechners
- 2 Warnhinweis ein- und ausschalten oder lesen
- 3 Standardzeitspanne für das Erscheinen des Erinnerungsfensters eingeben und bestätigen
- 4 Standardzeitspanne wird automatisch gesetzt durch den jeweils zuletzt eingegebenen Zeitwert im Startfenster
- 5 Informationen zur Idee und Entwicklung sowie zum Spendengedanken des COBUS RückenWächters (s.u.)
- 6 Informationen zur COBUS Gruppe (s.u.)
- 7 Bei automatischem Programmstart (Option links) erscheint das Erinnerungsfenster erstmals nach der Standardzeitspanne
- 8 Programm schließt erst nach Bestätigung einer Sicherheitsrückfrage
- 9 Erinnerungsfenster öffnet sich mit aufgeklappter Beschreibung der Übung



# OPTIONEN: EXTRAS



- 1 Automatischer Programmstart des COBUS RückenWächters bei Start des Rechners
- 2 Warnhinweis ein- und ausschalten oder lesen
- 3 Standardzeitspanne für das Erscheinen des Erinnerungsfensters eingeben und bestätigen
- 4 Standardzeitspanne wird automatisch gesetzt durch den jeweils zuletzt eingegebenen Zeitwert im Startfenster

- 5 Informationen zur Idee und Entwicklung sowie zum Spendengedanken des COBUS RückenWächters (s.u.)
- 6 Informationen zur COBUS Gruppe (s.u.)
- 7 Bei automatischem Programmstart (Option links) erscheint das Erinnerungsfenster erstmals nach der Standardzeitspanne
- 8 Show query and information after closing the program.
- 9 Erinnerungsfenster öffnet sich mit aufgeklappter Beschreibung der Übung

## Spendengedanke

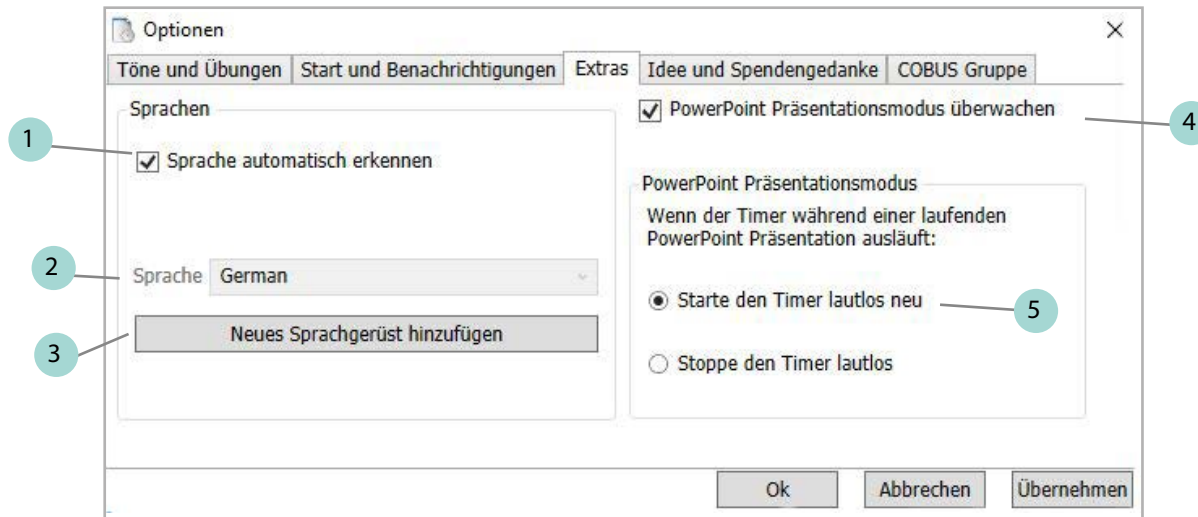
Ein Euro der Lizenzeinnahmen des COBUS RückenWächters geht als Spende an eine regionale Institution ihrer Wahl. Informationen zu den unterstützten Projekten finden Sie unter [www.kinderschutzbund-guetersloh.de](http://www.kinderschutzbund-guetersloh.de).

## COBUS Gruppe

Als gewachsenes IT-Systemhaus bietet COBUS seit mehr als 25 Jahren ausgewählte Unternehmenslösungen wie ERP, CRM, DMS und Finance speziell für den Mittelstand sowie CAD/CAM Automatisierungstechnik für die Holzverarbeitende Industrie. Zu den erweiterten Geschäftsfeldern gehören die Vermietung von Immobilien sowie der Internethandel.

Mehr Informationen unter [www.cobus-concept.de](http://www.cobus-concept.de).

# OPTIONEN: EXTRAS



Sie können den COBUS RückenWächter in eine beliebige Sprache übersetzen. Hierfür legen Sie über die Funktionen oben zunächst ein neues Sprachgerüst an.

Anschließend können in dieses Gerüst die Übersetzungen für die neue Sprache eingefügt werden. Dazu bitte die Datei „Localization.da.Resx“ im Ordner ... \RueckenWaechter \Resources mit Visual Studio öffnen und die Übersetzungen hierin vornehmen.

Zudem müssen die Übungstexte unter ... \RueckenWaechter \exercises \XX übersetzt werden. Hierzu bitte in allen Dateien die vorgegebenen englischen Texte hinter den Zeileneinträgen Text1=, Text2= und Text3= in der gewünschten Sprache ersetzen.

- 1 Automatische Auswahl der Sprache passend zur eingestellten Windows-Systemsprache
- 2 Manuelle Auswahl einer verfügbaren Sprache
- 3 Create a new language: Selection dialog and information about the further procedures are shown
- 4 Ist die Überwachung aktiviert, erscheint das Erinnerungsfenster nicht während einer laufenden PowerPoint Präsentation
- 5 Zeitspanne bis Erscheinen des Erinnerungsfensters startet neu / wird gestoppt mit Beenden der PowerPoint Präsentation



**Ihr Erfolg. Unsere Motivation.**

**[www.cobus-concept.de](http://www.cobus-concept.de)**

COBUS ConCept GmbH, Nickelstraße 21, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Tel. +49 5242 4054-0, E-Mail. [info@cobus-concept.de](mailto:info@cobus-concept.de)