

Ergonomisch richtiges Sitzen

Bevor man beginnt: Ergonomisch richtiges Sitzen beim Schreiben

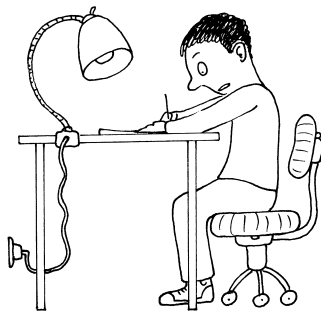


So ist es richtig: Die Füße stehen fest auf dem Boden, auf einen rechten Winkel im Knie und Becken achten. Wenn die Tischfläche neigbar ist, erfolgt eine geringere Ermüdung der Nacken- und Rückenmuskulatur und eine bessere Aufrichtung. Außerdem wird das Sehen positiv beeinflusst.

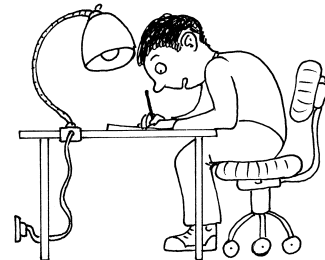
Ergonomisch richtige Sitzposition beim Schreiben:

Das Gesäß rutscht an den vorderen Bereich der Sitzfläche.

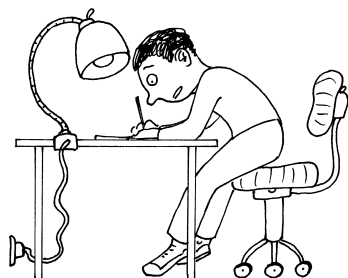
So nicht:



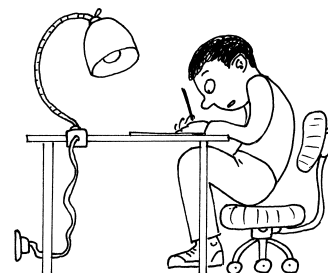
Ein zu hoher Tisch führt zu einer Belastung der Rücken- und Nackenmuskulatur.



Bei einem zu niedrigen Tisch entsteht ein Rundrücken.



Wenn der Sessel zu hoch ist, haben die Füße keinen guten Bodenkontakt.



Wenn der Sessel zu niedrig ist, werden die Schultern hochgezogen.