

ERGONOMISCHES SITZEN

DIE CHECKLISTE

HALTUNG BEWAHREN

- SETZT EUCH MÖGLICHST AUFRECHT HIN.
- NUTZT DIE GESAMTE SITZFLÄCHE DES STUHL.
- EUER RÜCKEN SOLLTE BEIM SITZEN AUF DER RÜCKENLEHNE SPÜRBAR AUFLIEGEN.
- EURE FÜSSE STEHEN GERADE AUF DEM BODEN.
- UNTER- UND OBERSCHENKEL BILDEN BEIM SITZEN EINEN 90-GRAD-WINKEL (ODER MEHR).
- DAS BECKEN LEICHT NACH VORNE KIPPEN, UM NATÜRLICHE DOPPEL-S-POSITION EINZUNEHMEN.
- UNTER- UND OBERARME BILDEN EINEN 90-GRAD-WINKEL BEIM ABLEGEN AUF DER TISCHPLATTE.