

5 TIPPS

FÜR EINE ERGONOMISCHE SITZHALTUNG:



5 TIPS
FOR AN ERGONOMIC
SITTING POSTURE

1.

Lernen Sie, Ihren Arbeitsstuhl richtig einzustellen.

Machen Sie sich mit Ihrem ergonomischen Arbeitsstuhl vertraut. Nur wenn Sie seine Funktionen kennen und diese auch mit einem Handgriff einstellen können, unterstützt Ihr Bürostuhl Sie umfassend bei einer korrekten, gesunden Sitzhaltung im Arbeitsalltag.

Learn to adjust your office chair correctly.

Get familiar with your ergonomic office chair. Only if you know its functions and are able to easily adjust it, your office chair will help you to find a perfect and healthy sitting posture during your everyday work.

2.

Stellen Sie Tisch und Stuhlhöhe richtig ein.

Sitzen Sie so, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden können, die Füße ganz auf dem Boden stehen und die Arme locker aufliegen. Empfohlen wird eine leicht abfallende Sitzfläche, um das Becken leicht aufzurichten. Übrigens: Auf der Vorderkante und mit stark geneigten Oberschenkeln sitzt man nicht stabil. Kleinere Winkel bei stark gebeugten Knien beeinträchtigen die Durchblutung.

Adjust the height of table and chair correctly.

While sitting, your upper and lower arm, as well as your upper and lower leg, should form a right angle. Your feet should be firmly on the ground and your arms should lie loosely on the table. It is recommended to sit in a slightly tilted position in order to slightly straighten up the pelvis. By the way: If you sit on the front edge with strongly tilted thighs, you are not stable. Bending your knees in smaller angles affects blood circulation.

3.

Nutzen Sie Ihren gesamten Arbeitsstuhl.

Achten Sie auf eine körpergerecht geformte Rückenlehne und Sitzfläche Ihres Arbeitsstuhls und nutzen Sie diese auch. Die Wölbung der Rückenlehne soll den Rücken im unteren und mittleren Bereich (Lendenwirbelsäule) abstützen. Passen Sie die Lehne Ihren individuellen Körpermaßen an. Sitzen Sie außerdem auf der gesamten Sitzfläche. Sie sollte zwei Drittel der Oberschenkel stützen.

Please use your whole office chair.

Make sure that backrest and seating surface of your office chair are ergonomically shaped and use them. The bulge of the backrest should support your back in the lower and middle part (lumbar spine). Adjust the backrest to your individual body size. In addition to this, please use the entire seating surface. It should support two thirds of your thighs.

4.

Sitzen Sie aufrecht – mit Hilfe Ihres Arbeitsstuhls.

Ein leicht nach vorne gekipptes Becken verhindert einen Rundrücken und lässt Sie aufrecht sitzen. Das hat enorme Vorteile: Muskulatur und Bandscheiben werden gleichmäßig belastet. Auf dem Bauch lastet kein Druck. Die Beine sind besser durchblutet. Allerdings gibt es nicht DIE richtige Sitzposition für stundenlanges Sitzen. Wechseln Sie deshalb öfter die Haltung und stehen Sie auch einmal auf. So bleiben die Rückenmuskeln in Bewegung und die Durchblutung wird angeregt.

Sit in an upright position – with the help of your office chair.

If your pelvis is slightly tilted forward, you can avoid hyperkyphosis and ensure an upright sitting position. This has enormous advantages: Muscles and intervertebral disks are stressed equally. There is no pressure on the stomach. The legs are better supplied with blood. However, THE right sitting posture for sitting for hours on end does not exist. Therefore: Change your sitting posture regularly and stand up from time to time. This way, the back muscles stay in motion and the blood circulation is stimulated.

5.

Bewegen Sie sich – auch im Sitzen.

Nutzen Sie die dynamische Sitzfunktion Ihres Arbeitsstuhls. Sitzen Sie mal nach vorn geneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Lassen Sie sich dabei von Ihrer Rückenlehne stützen. Das beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor und verbessert andererseits die Durchblutung der Bandscheibenmuskulatur.

Do not forget to stay in motion – even while sitting down.

Use your office chair's dynamic sitting function. Vary between different sitting positions (tilted forwards, upright, reclined). And let your backrest support you while sitting. This avoids one-sided strains of the spine. And it improves the blood circulation within the muscles of the intervertebral disks.