

So sitzt du richtig: 6 einfache Schritte zur Einrichtung deines Arbeitsplatzes



1/ Sitzhöhe einstellen

Stelle deine Füße flach auf den Boden. Deine Knie sollten mindestens einen Winkel von 90° bilden. Deine Hüften befinden sich etwas höher als deine Knie. So sitzt du stabil und entspannt.

2/ Sitztiefe überprüfen

Setze dich mit dem Rücken an die Rückenlehne. Lasse etwa 3 cm Platz zwischen deiner Kniekehle und der Sitzfläche. So bleiben deine Oberschenkel gut unterstützt.

3/ Rückenlehne und/oder Lendenstütze einstellen

Positioniere die Lendenstütze auf Höhe deines Hosenbundes. Du solltest eine deutliche Unterstützung im unteren Rücken spüren, aber keinen Druck.

4/ Armlehnen auf die richtige Höhe einstellen

Lasse deine Schultern entspannt. Lege deine Unterarme in einem 90°-Winkel auf die Armlehnen. Armlehnen und Arbeitsfläche sollten sich auf gleicher Höhe befinden.

5/ Für Bewegung beim Sitzen sorgen

Aktiviere die Bewegungsfunktion deines Stuhls. Stelle, wenn möglich, den Gegendruck auf dein Gewicht ein. Dein Rücken bleibt unterstützt, während du dich frei bewegen kannst.

6/ Bildschirm und Tastatur

Lege deine Tastatur etwa 15 cm von der Tischkante entfernt ab. Stelle deinen Bildschirm direkt vor dich, in Armlänge Entfernung. Die Oberkante deines Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden.