

Merkblatt für richtiges Sitzen

Sitz einstellen

1. **Sitzhöhe** so einstellen, dass der Oberschenkel waagrecht auf den Sitzpolstern aufliegt (Höhenverstellung 1).



2. Mit der Wirbelsäule dabei exakt an der Sitzlehne anlehnen. Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Die Wölbung der Rückenlehne muss auf die Körpermaße eingestellt werden, um im Lendenbereich die Wirbelsäule stützen zu können (Höherverstellung der Rückenlehne 6).



3. Der Unterarm sollte waagrecht auf dem Tisch aufliegen (Armlehnenhöhenverstellung 5)



1. Höhenverstellung
2. Freies Wippen
3. Blockierte Position
4. Handrad für die Federkrafteinstellung
5. Armlehnenhöhenverstellung – R
6. Die Höhe der Rückenlehne kann durch Hochziehen stufenweise eingestellt werden. Nach unten kann man die Lehne erst wieder nach Erreichen der Höchstposition verstellen.

Bewegen im Sitzen

Sitzen Sie **mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt**. Die Rückenlehne kann sich dabei mitbewegen und gleichzeitig stützen (Freies Wippen 2 + Handrad für die Federkrafteinstellung 4).



Dynamisches Sitzen beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor. Die Durchblutung der Muskulatur und der Bandscheiben wird verbessert.

Grundsatz zum gesunden Sitzen:

Mindestens 3 – 4maliger Wechsel der Sitzhaltung in der Stunde, je häufiger desto besser

