

## Rückensfit am Arbeitsplatz

### Der Perfekte Schreibtisch

- ✓ Tischhöhe zwischen 68 und 76 cm
- ✓ Bei nicht verstellbaren Tischhöhen 72 cm
- ✓ Tischfläche mindestens 160 cm breit und 80 cm tief
- ✓ Tisch sollte so eingestellt sein, dass beim Auflegen der Unterarme zwischen Ober- und Unterarm ein 90 Grad-Winkel entsteht



### Bildschirm-Positionierung:

- ✓ Mindestabstand von 50 cm zwischen Augen und Bildschirm
- ✓ Bildschirm nicht auf Augenhöhe, sondern etwas tiefer; Leichtes Hinabschauen verhindert Nackenverspannungen
- ✓ Bildschirmoberkante auf Höhe der Augen
- ✓ Bildschirm parallel zu Fensterfront aufstellen
- ✓ Monitor leicht nach hinten gekippt



### Richtiges sitzen

- ✓ Sitzhöhe zwischen 42 und 53 cm
- ✓ Rundrücken vermeiden! Kopf und Schultern zurück, Rücken aufrichten
- ✓ Eine Handbreit zwischen der Sitzvorderkante und Kniekehlen, für eine gute Durchblutung der Beine.
- ✓ Ganz hinten auf der Sitzfläche sitzen mit festem Kontakt zur Lehne
- ✓ Oberschenkel im 90 Grad-Winkel zum Unterschenkel
- ✓ Bewegliche, verstellbare Rückenlehne für dynamisches Sitzen



### Arbeitsplatz richtig nutzen:

- ✓ Kleiner Greifraum: Dinge, die oft benötigt werden in bequemer Greifweite des Unterarms (ca. 40 cm)
- ✓ Erweiterter Greifraum: seltener benötigte Dinge, die mit ausgestrecktem Arm erreichbar sind
- ✓ Alle übrigen, selten gebrauchten Materialien in entfernter stehendem Regal oder Schrank aufbewahren, um ab und zu aufstehen zu müssen

