

HIER DREHT SICH ALLES UM GUTES SITZEN

Tipps, die sitzen

Diese Bürostühle sind zum Sitzen geschaffen.

Wer tagtäglich im Büro arbeitet, klagt häufig über Rückenbeschwerden. Falsches Sitzen und ungeeignete Stühle sind in vielen Fällen die Ursache dafür. Nur die perfekte Sitzposition entlastet die Wirbelsäule und verhindert Haltungsschäden, Durchblutungsstörungen und Muskelverspannungen. Besonders wichtig ist ein moderner ergonomischer Bürostuhl, der sich individuell auf die Körpergröße einstellen lässt.

Die passende Sitzhöhe.

Die Unterarme sollten bei hängendem Oberarm waagrecht zum Schreibtisch bzw. zur Tastatur liegen – und die Ellenbogen nicht unterhalb der Handgelenke. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Und die Füße sollten festen Kontakt mit dem Boden bzw. einer Fußstütze haben.

Achtung: Im Zweifelsfall etwas höher sitzen!

Die perfekte Rückenlehne.

Die Oberkante der Lehne muss bis zu den Schulterblättern reichen. Die Wölbung der Rückenlehne sollte ungefähr auf Gürtellinie eingestellt sein, um die Lendenwirbelsäule wirksam zu unterstützen.

Sitzen Sie aufrecht!

Nach dem Motto „Brust raus, Bauch rein!“ sollten Sie stets eine aufrechte Sitzposition einnehmen. Dabei die Beine etwa hüftbreit aufstellen, wobei Knie und Fußspitzen leicht nach außen zeigen. Ober- und Unterschenkel sollten mindestens einen rechten Winkel bilden. Wenn Sie aufrecht sitzen, spüren Sie Ihre Sitzbeinknochen auf der Sitzfläche.

Achtung: Auf keinen Fall mit vorgebeugtem „Katzenbuckel“ sitzen!

Die ideale Sitzfläche.

Um die gesamte Sitzfläche zu nutzen, sollten Sie sich so weit wie möglich nach hinten setzen. Dadurch wird der Rücken optimal entlastet.

Achtung: Die Sitzfläche darf nicht nach hinten abfallen!

Freiheit für die Beine!

Falls Sie eine Fußstütze benutzen, sollte der Winkel zwischen Fuß und Boden möglichst klein sein.

Sitzen Sie dynamisch!

Arbeitswissenschaftler raten zum häufigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Diese Sitz-Steh-Dynamik steigert sowohl das Wohlbefinden als auch die Leistungsfähigkeit. Das gesamte Kreislaufsystem wird dadurch intensiver angeregt.

Kopf hoch!

Die Haltung Ihres Kopfes sollte weder zu stark nach oben, noch nach unten oder gar zur Seite geneigt sein. Vorlagenhalter sollten in Augenhöhe platziert werden.

Trainieren Sie richtiges Sitzen!

Wer überwiegend in falscher Sitzposition arbeitet, wird die richtige Sitzposition anfangs als lästig und anstrengend empfinden. Aber gutes Sitzen kann trainiert werden. Am besten mit ergonomischen Sitzmöbeln von Müller. Bei weitergehenden und individuellen Fragen beraten Sie unsere Spezialisten umfassend.

Rufen Sie uns an und wir werden für Sie den passenden, für Ihre Situation richtigen Stuhl finden.

0800 – 26 76 36 78

Beachten Sie dazu auch die vielfältigen Einstellmöglichkeiten unserer Bürostühle auf Seite 8.

