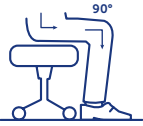


Ergonomie am Arbeitsplatz

Den Arbeitsplatz einrichten



Stellen Sie die Höhe des Stuhls so ein, dass die Füße flach auf dem Boden aufliegen.



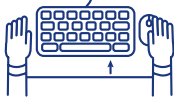
Platzieren Sie die Lendenwirbelstütze direkt über dem Gürtel, Sie sollten spüren, wie Ihr unterer Rücken darauf aufliegt.



Stellen Sie die Höhe des Schreibtisches so ein, dass die Unterarme auf dem Schreibtisch aufliegen, und die Schultern entspannt bleiben. Dasselbe gilt für die Armlehnen, die als Fortsetzung des Tisches dienen.



Höhe des Bildschirms: Oberkante des Bildschirms, etwas tiefer als die Augen.



Tastatur und Maus vor dem Körper und Tastatur 15cm von der Schreibtischkante entfernt und Maus in der Nähe der Tastatur.

Check

Stuhl

- ☐ Füße flach auf den Boden gestellt
- ☐ Unterer Rücken an den Stuhl gelehnt.

Höhe Schreibtisch

- ☐ Schultern entspannt

Bildschirm

- ☐ Blick nach unten und gestreckter Nacken.

Tastatur und Maus

- ☐ Handgelenk auf den Schreibtisch gelegt und Ellbogen frei oder auf die Armlehnen gestützt. Die Maus befindet sich in der Nähe der Tastatur

→ ekas-box.ch/de/#!/home

Mobilität am Arbeitsplatz



Brustöffnung (5x)

Hände hinter dem Kopf verschränken. Einatmen: Ellenbogen zur Seite öffnen und den Kopf heben, Blick Richtung Decke. Ausatmen: die Ellenbogen vorne zusammen und den Nacken und den oberen Rücken einrollen.



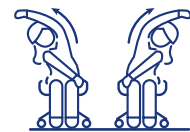
Cat Cow (5x)

Einatmen: Kopf in den Nacken legen, Blick zur Decke und mit dem Rücken in ein leichtes Hohlkreuz. Ausatmen: Kinn zur Brust ziehen und Rücken Wirbel für Wirbel einrollen.



Sitzdrehung (3x/Seite)

Gerader Rücken mit fixierter Hüfte, Oberkörperdrehung. Rechtsdrehung - die linke Hand geht seitlich an den rechten Oberschenkel und der rechte Arm hinter den Rücken.



Seitliche Dehnung (3x/Seite)

Mit der rechten Hand an den linken Oberschenkel greifen, linken Arm nach oben strecken, Oberkörper zur rechten Seite beugen.



Streckung des Unterarms (5 Sek.)

Strecken Sie den Arm aus und legen Sie die Handfläche nach oben. Beugen Sie das Handgelenk mit der anderen Hand nach oben und unten, bis Sie eine Dehnung spüren. 5 Sek in den Positionen bleiben.



Nacken Dehnung (5 Sek.)

Den Kopf nach rechts, links und nach vorne beugen. 5 Sekunden in den Positionen bleiben.



Piriformis (15 Sek./Seite)

Den rechten Fuss auf das linke Knie stellen. Mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne beugen, mit der rechten Hand auf das rechte Knie drücken.



Palming (10 Sek.)

Reiben Sie die Hände aneinander und legen Sie die warmen Handflächen auf die Augen.



Stehen (10x)

Den Schreibtisch hochfahren und abwechselnd auf die Zehenspitzen hoch und runter, während Sie sich auf dem Schreibtisch abstützen.

Eine perfekte Körperhaltung reicht nicht aus, die Position muss regelmässig geändert werden.



Bewegen Sie sich mindestens alle 2 Stunden.



Wenn Sie alle 30 Minuten aufstehen, sind Sie bereits gut unterwegs. Wenn Sie hingegen erst nach 2 Stunden aufstehen, sollten Sie unbedingt Ihren Rücken etwas beugen und strecken.

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

