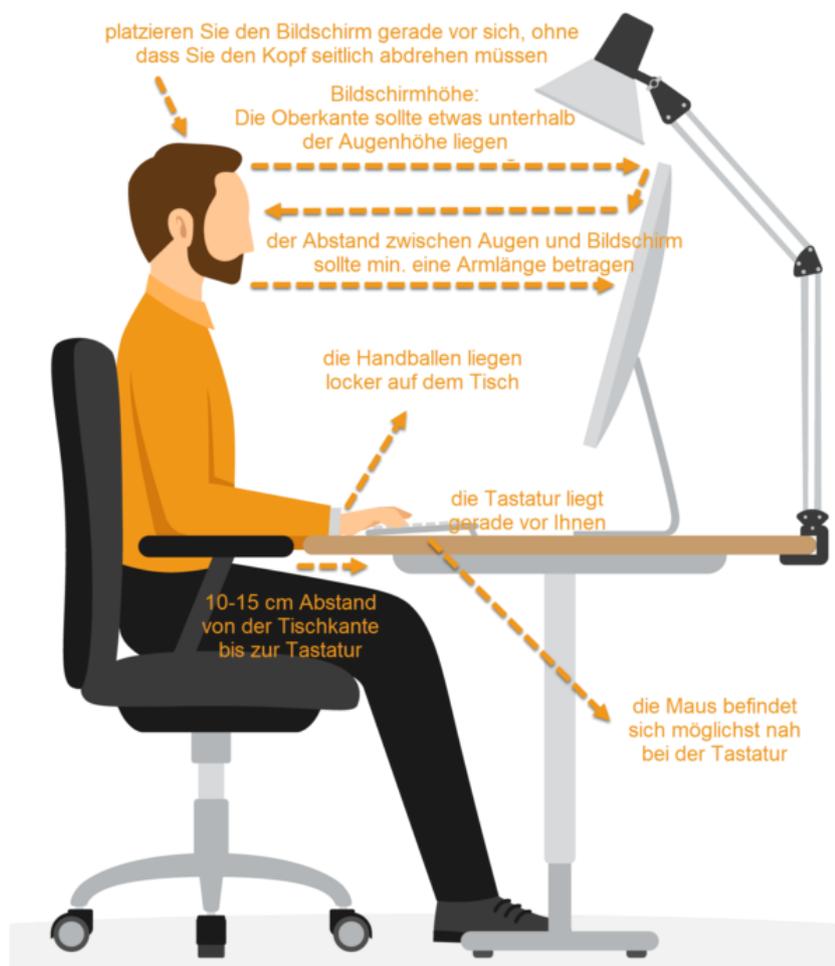


## Ergonomie am Arbeitsplatz: Checkliste

- Tischhöhe**  
Ellbogen sollten locker auf dem Tisch aufliegen
- Stuhlhöhe**  
Füsse flach auf dem Boden. Ober- und Unterschenkel im Winkel von mindestens 90 Grad.
- Sitzfläche**  
Mit dem Rücken leicht gegen die Lehne drücken. Zwischen Sitzfläche und Kniekehle zwei Finger Abstand.
- Rückenlehne**  
Sollte das Kreuz stützen und ohne Kraft nach hinten lehnen lassen.
- Armstütze**  
Arme sollten locker draufliegen, ohne die Schultern anzuheben.
- Bildschirmhöhe**  
Die Oberkante sollte etwas unter Augenhöhe und gerade vor sich liegen. Der Abstand sollte mindestens eine Armlänge betragen.
- Temperatur**  
Die Raumtemperatur sollte zwischen 20-22° Celsius betragen.
- Bildschirm**  
Dieser sollte 22" gross und ohne Reflexionen und Blendungen sein.
- Luftfeuchtigkeit**  
Die Luftfeuchtigkeit beträgt im Idealfall zwischen 40-60%.
- Beleuchtung / Tageslicht**  
Der Arbeitsplatz muss ausreichend beleuchtet sein.
- Pflanzen**  
verbessern die Arbeitsatmosphäre.
- Pausen**  
einhalten, sich bewegen und an die frische Luft.



## Rücken-Gymnastik im Büro



Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Sie lehnen sich allerdings nicht an. Legen Sie beide Hände auf der jeweiligen Seite mit den Fingern auf die Schultern. Dabei zeigen die Ellenbogen nach aussen, der Oberarm befindet sich etwa im 90 Grad Winkel zu Ihrem Körper.



Lassen Sie nun Ihre Ellenbogen einige Male nach vorne kreisen, anschliessend nach hinten. Sie können abwechselnd grosse und kleine Kreise machen.



Sie können die Bewegungen parallel ausüben oder beide Seiten leicht versetzt nach vorne oder hinten kreisen lassen.



Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Der Rücken lehnt sich leicht an. Umfassen Sie mit der rechten Hand Ihre linke und strecken Sie die Arme nach vorn aus.



Anschliessend heben Sie die Arme hoch über den Kopf und strecken sie so weit wie möglich nach hinten. Atmen Sie dabei tief ein und aus. Nach circa 15 Sekunden lassen Sie beim Ausatmen die Arme wieder langsam hinunter. Geniessen Sie kurz die Entspannung und wiederholen Sie das Ganze noch zwei Mal.



Lassen Sie im Sitzen Ihren Oberkörper nach vorne fallen und auf Ihrem Schoß zur Ruhe kommen. Die Position soll nicht schmerzen oder unangenehm sein.



Umfassen Sie dann mit Ihren Händen Ihre Knöchel und machen einen „Katzenbuckel“, also Ihren Rücken rund. Atmen Sie während der Dehnung ruhig weiter.



Lösen Sie sie nach etwa 20 Sekunden und gehen Sie langsam wieder in den aufrechten Sitz nach oben – Wirbel für Wirbel.



Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl. Die Wirbelsäule ist gerade, die Schultern gesenkt, der Kopf aufrecht mit Kinn nach oben. Nehmen Sie Ihre rechte Hand und legen Sie diese sanft über Ihren Kopf mit der Handfläche auf das linke Ohr. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. Üben Sie nun vorsichtig leichten Druck aus.



Ihr Kopf neigt sich zur rechten Seite. Halten Sie diese Position für etwa zehn Sekunden und lösen Sie sie danach langsam auf. Verfahren Sie anschliessend genauso mit der anderen Seite. Führen Sie diese Übung pro Seite jeweils drei Mal aus.