

Aufrechtes Arbeiten: Checkliste

- Der Wechsel**
Nehmen Sie genügend Zeit für die Umstellung von Sitzen zu stehen.
- Körperspannung**
Vermeiden Sie anstrengende Bewegungen mit den Schultern und lassen Sie die Schultern entspannt.
- Körperhaltung**
Halten Sie ihren Rücken immer gerade um Rücken Beschwerden zu vermeiden und wechseln Sie Ihre Haltung ab und zu um verkrampfen zu Verhindern.
- Bewegung**
Um Ihren Kreislauf in Schwung zu halten, können Sie kleine Bewegungsphasen einbauen.
- Schuhwerk**
Achten Sie darauf bequemes Schuhwerk zu tragen, um Fuss Beschwerden zu vermeiden.
- Steh Tisch Position**
Für eine perfekte Haltung stellen Sie Ihren Stehtisch so ein, dass Sie Ihre Unterarme locker auf der Arbeitsfläche ablegen können.
- Signale Ihres Körpers**
Seien sie nachsichtig mit Ihrem Körper und legen Sie Sitzpausen ein, wenn Ihr Körper Ihnen Signale der Überbelastung übermittelt.

Hier einige unserer beliebtesten Stehtische:

***OPTIMO ergonomischer höhenverstellbarer
Steh Sitz Tisch***



moll Champion Compact Express

