

ERGONOMIE RATGEBER

WIE RICHTE ICH MEINEN ARBEITSPLATZ EIN?



Monitor

Abstand und Höhe einstellen:
Oberseite des Monitors in
Augenhöhe und leicht geneigt.

Arme

Schultern entspannen,
Unterarme parallel zum
Boden. Minimale Beugung
am Handgelenk.

Stuhl

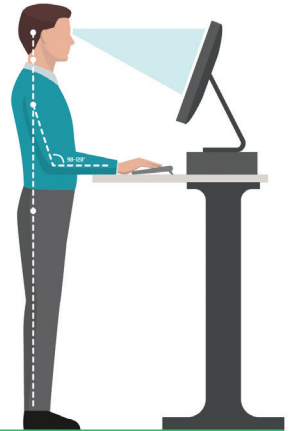
Sollte eine Rückenlehne
und Armlehnen haben,
höhenverstellbar.

Beine

Oberschenkel parallel zum
Boden.

Beine

Parallel zum Boden, ggf.
Fußstütze verwenden.

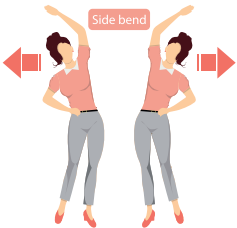


WAS KANN ICH TUN?



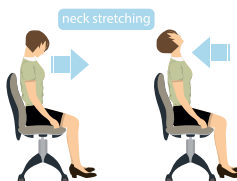
Tisch

Ein paar Liegestütze am Tisch bewirken Wunder.
Sie stärken Ihre Muskulatur und beugen Müdig-
keit vor.



Ohne Hilfsmittel

Strecken und dehnen Sie sich während des Tages
immer mal wieder. Die Durchblutung wird geför-
dert und Sie sind fitter.



Nackentraining

Strecken und dehnen Sie immer wieder Ihren Na-
cken, dadurch beugen Sie Verspannungen vor.

WARUM IST STEHEN SO WICHTIG?



Bessere Konzentration.
Mehr Energie.



Weniger Rückenschmerzen.
Erhöhte Lebensdauer.



Bessere Durchblutung.
Grösseres Wohlbefinden.



SIE HABEN FRAGEN?
0800 323 78 36
service@certeo.de

www.certeo.de