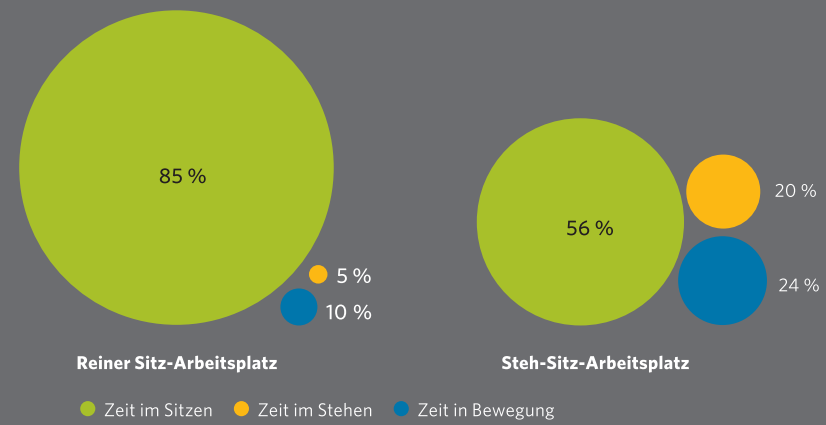




Verhaltensänderung Steh- versus Sitzarbeitsplätze

Bezogen auf einen Arbeitstag





idealer Tagse Ablauf

Bewegung. Kleinkinder sind klug: Sie bleiben nicht lange auf einem Stuhl sitzen. Nehmen wir uns ein Beispiel daran und machen wir Gebrauch von unserem Bewegungsapparat. So oft es geht und bei jeder Gelegenheit, die sich bietet.



Idealverhältnis: 60 % Stehen 40 % Sitzen

Steh-Sitz-Dynamik

Ideal ist ein Schreibtisch, der sich einfach und schnell zum Stehtisch verstellen lässt. So kann man die Arbeitshaltung jederzeit wechseln und sofort weiter arbeiten.

Passgenau

Die Arbeitsfläche des Stehtischs sollte auf Höhe der Ellenbogen eingestellt werden, ein Stehsitz entlastet bei längeren Stehphasen.