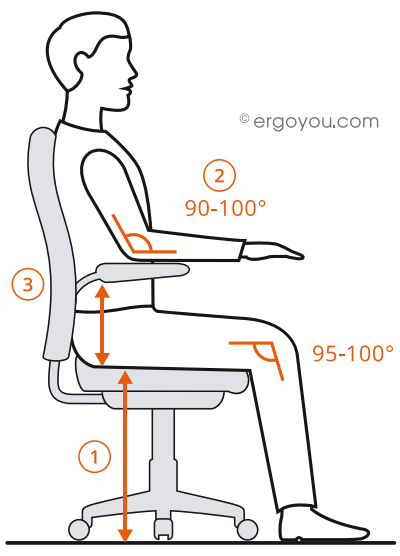
PC-Arbeitsplatz einstellen

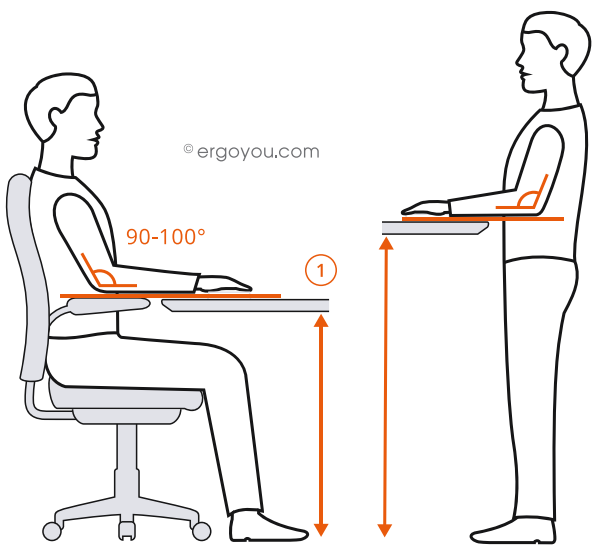
ergoyou

1 Bürostuhl



1. **Höhe Sitzfläche:** Ober- und Unterschenkel im Winkel von 90-100°. Füße haben Kontakt zum Boden.
2. **Arme:** Ober- und Unterarm Winkel von 90-100° (=Höhe Armlehne).
3. **Rückenlehne:** Stützung des Lendenbereichs.

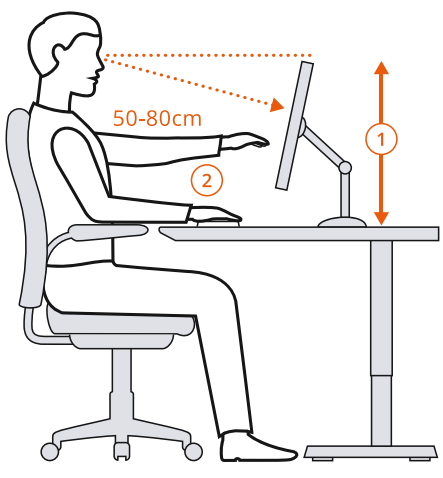
2 Tisch

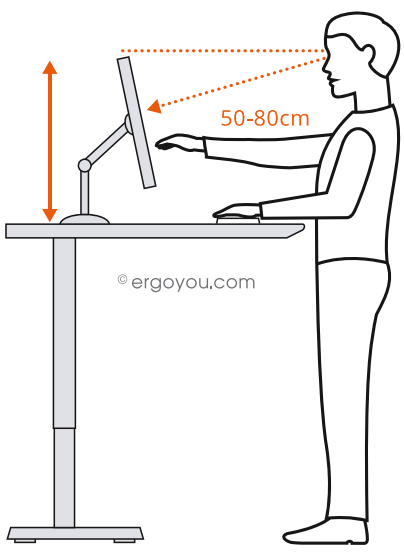


1. **Höhe Tischplatte:** Auf einer Ebene mit Unterarm.

! Aufrechte aber lockere Haltung. Schultern bleiben entspannt.

3 Monitor



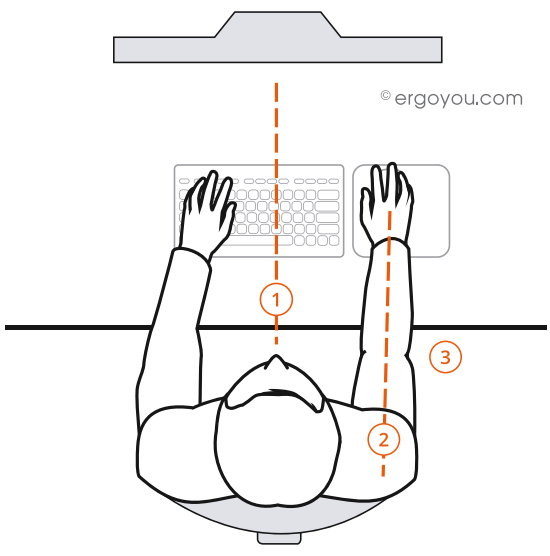


1. **Höhe:** Oberkante des Monitors liegt knapp unter Augenhöhe.
2. **Abstand:** Je nach Displaygröße 50-85cm - mindestens Armlänge.

! Körper-Achse verläuft gerade.

! Kopf nicht nach hinten neigen oder nach vorne strecken. Nacken bleibt entspannt.

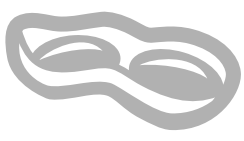
4 Körperausrichtung



1. **Brust:** Mittig zum Bildschirm.
2. **Arme / Schulter:** Gerade Linie.
3. **Armhaltung:** Locker und körpernah ("kurzer Hebel").

IN A NUTSHELL

Für eine gute Grundhaltung solltest du:



- ✓ ... mit beiden Füßen Kontakt zum Boden halten;
- ✓ ... aufrecht und gerade sitzen;
- ✓ ... die Arme locker abwinkeln / die Hände entspannt auf die Tastatur legen;
- ✓ ... dich weder nach vorne beugen (= Rundrücken-Haltung) noch die Schultern hochziehen (Schultern bleiben entspannt);
- ✓ ...deinen Kopf leicht neigen (ohne den Nacken anzuspannen bzw. den Kopf nach vorne zu strecken).