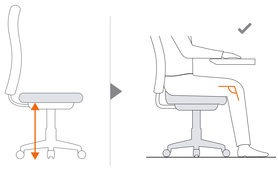
Bürostuhl einstellen

5 Schritte Anleitung

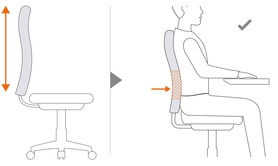
ergoyou

1 Sitzfläche (1)

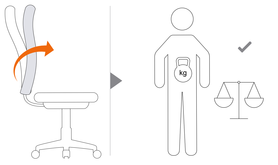


Sitzfläche - Höhe = Beinwinkel leicht über 90 Grad

2 Rückenlehne

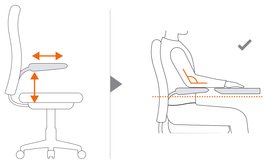


Rückenlehne - Höhe = Lendenbausch ca. Höhe Gürtelschnalle

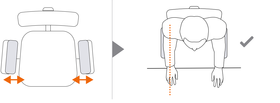


Rückenlehne - Widerstand = leichtgängig stützend (individuelles Körpergewicht)

3 Armlehnen

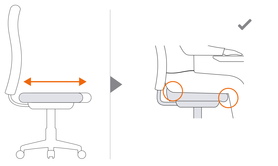


Armlehnen - Höhe und Tiefe = Armwinkel ca. 90 Grad, Ellenbogen ganz gestützt

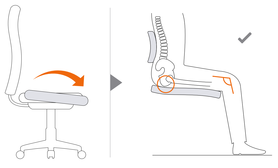


Armlehnen - Breite = Ellenbogen körpernah / keine Abspreizung nach außen

4 Sitzfläche (2)

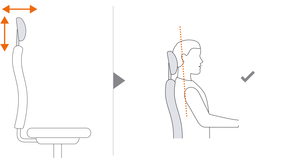


Sitzfläche - Tiefe = Gesäß weit hinten, Kniekehlen frei



Sitzfläche - Neigung = Beinwinkel leicht über 90 Grad, sicherer Halt

5 Kopfstütze



Kopfstütze - Höhe und Tiefe = Kopf in neutraler Verlängerung des Oberkörpers, Kontakt am unteren Hinterkopf

Kopfstütze - Neigung = Kopf leicht geneigt, Nacken entspannt