

## ALLES EINE FRAGE DER RICHTIGEN EINSTELLUNG

*Aufrechtes und  
ausbalanciertes  
Sitzen hält Sie  
auf Dauer gesund  
und fit.*

Schultern  
locker und  
entspannt

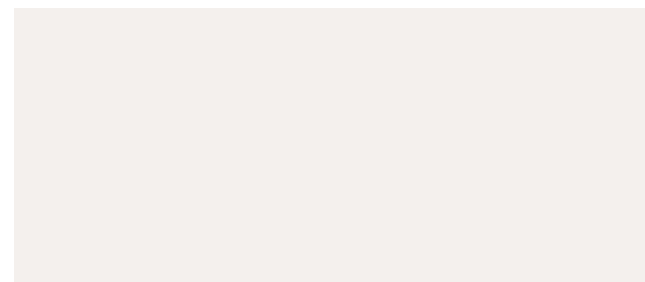
Ellbogen liegt  
auf Armlehne

Beine ca. im  
90° Winkel



**König + Neurath AG**  
Büromöbel-Systeme  
Industriestraße 1-3  
61184 Karben  
Tel.: +49 (0)6039 483-0  
Fax: +49 (0)6039 483-214  
e-mail: [info@koenig-neurath.de](mailto:info@koenig-neurath.de)  
[www.koenig-neurath.de](http://www.koenig-neurath.de)  
[facebook.com/koenig.neurath](https://www.facebook.com/koenig.neurath)

### Ihr K+N Fachhändler



Scannen und Infos zur  
Ergonomie erhalten



**KÖNIG +  
NEURATH**

## PERSÖNLICHER *ERGOPASS*



VON



**KÖNIG +  
NEURATH**

## GESUNDES SITZEN UND STEHEN IM WECHSEL

### Tipp 1

Die Kombination aus Sitzen und Stehen bringt bereits nach kurzer Zeit eine erhebliche Verbesserung. Schon bei 3–4 Haltungswechseln pro Stunde wird eine höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spürbar.

### Tipp 2

Wenn die Arme locker auf Armlehnen aufliegen können, wird der Schulterbereich entlastet. Handballenauflagen vor der Tastatur haben beim Tippen eine Entlastungsfunktion für den Schulter- und Nackenbereich.

### Tipp 3

Wichtig ist auch das Aufstehen zwischendurch oder herumgehen. Kürzere Meetings und Abstimmungen lassen sich ebenfalls im Stehen durchführen. Telefonieren kann – je nach Büroraumbedingungen – auch im Gehen erfolgen.

## STEHEN IST NICHT BESSER ALS SITZEN

### IM SITZEN

- Erschlaffung der Bauchmuskulatur (Sitzbauch)
- Entwicklung des Rundrückens
- Beeinträchtigung der Atmungs- und Verdauungsorgane
- Durchblutungsprobleme im Oberschenkel
- Höhere Belastung von Wirbelsäule und Bandscheiben
- Verspannungen in Rücken und Nackenmuskulatur
- + Bessere Feinmotorik
- + Höhere Sehgenauigkeit
- + Ruhiger Arbeitsstil
- + Entlastung der Beinmuskulatur

### IM STEHEN

- Höhere statische Arbeit zur dauernden Fixierung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
- Ungünstige Bedingungen für den venösen Rückfluss
- Höherer Energieeinsatz
- + Dynamischer Arbeitsstil
- + Hohe Reaktionsgeschwindigkeit
- + Verbesserte Kommunikation
- + Kontakt auf Augenhöhe
- + Gute physiologische Körperhaltung
- + Entlastung des Schultergürtels

## IHRE PERSÖNLICHE SITZ- UND STEHHÖHE



1

Meine optimale Sitzhöhe beträgt:

\_\_\_\_\_ cm



2

Meine optimale Tischhöhe im Sitzen beträgt:

\_\_\_\_\_ cm



3

Meine optimale Tischhöhe im Stehen beträgt:

\_\_\_\_\_ cm