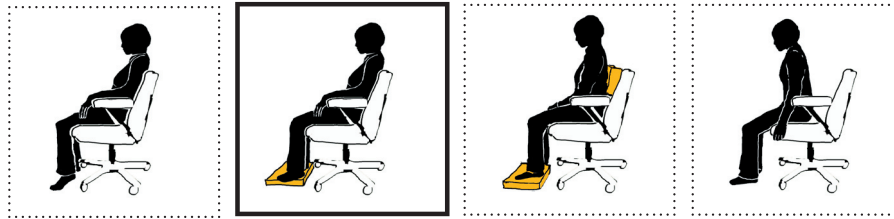


Wie hoch sollte mein Sessel sein?

Faustregel: So hoch, daß meine Füße fest am Boden stehen können, da ich beim Sitzen 40% des Gewichtes durch die Beine zum Boden fallen und nicht abgestützte Beine von der Bein- und Rumpfmuskulatur gehalten werden müssen.

Mein Sessel ist zu hoch





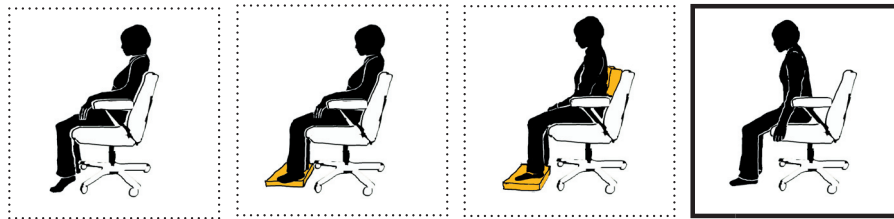
Wenn auch andere den Arbeitsplatz benützen und daher Tisch oder Sessel höher eingestellt sind als es mir entspricht:

Fußstützen





Wenn mir die Sessel-
lehne nicht angenehm ist:
Rückenpolster



Alternative Sitzstellung

Für kürzere Arbeitszeiten kann man auch zum vorderen Stuhlrand rutschen.

