

Schreibtischhöhe richtig einstellen

6 Prüfpunkte für einen ergonomischen Arbeitsplatz

Drucke diese Checkliste aus und hänge sie an deinen Arbeitsplatz.

- Die Schreibtischhöhe entspricht meiner Ellenbogenhöhe im Sitzen
- Meine Unterarme liegen waagrecht auf der Tischfläche auf
- Meine Schultern sind entspannt – nicht hochgezogen
- Meine Füße stehen flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze
- Mein Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von ca. 90°
- Bei fester Tischhöhe: Stuhl entsprechend angepasst

Hinweis:

Formel: Körpergröße in cm \times 0,43 = optimale Schreibtischhöhe. Beispiel: 170 cm \times 0,43 = ca. 73 cm.