



Ergonomi på kontoret

Indstil dit udstyr hver dag.

Varier dine arbejdsstillinger, sid lavt, sid højt og stå.

Tag små aktive pauser for at få gang i blodcirkulationen.

- 1 Sid lavt.** Godt understøttet af stolen
I denne stilling har du bedst koncentration, men er mindst aktiv og trykket på diskus i lænden er størst.

Skærmhøjde = toppen af skærmen skal være i øjenhøjde

Rygstøtte = skal støtte i lænden

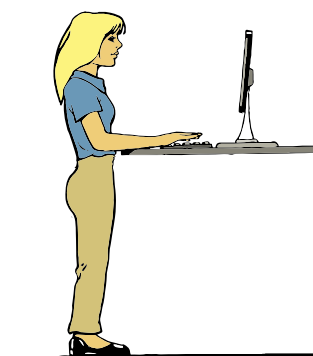
Bordhøjde = 90 ° i albuen og afslappede skuldre

Sædedybde = 10 cm mellem knæhase og sædekant



- 2 Sid højt,** ude på kanten af stolen.
Brug ryggen aktivt.

Trykket på diskus i lænden er mindre i denne stilling end ved lavtsiddende stilling og man holder ryggens muskler ved lige.



- 3 Stå.** Husk at variere om du hviler på højre, venstre eller begge ben

Trykket på diskus i lænden er mindst i den stående stilling, og man holder ryggens muskler ved lige.