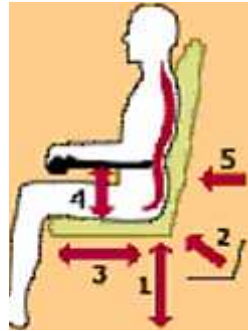


Checkliste: Gesund Sitzen Wie sitze ich richtig ?



1. Die richtige Sitzhöhe

Ein zu hoher Sitz führt dazu, dass man sich zurücksinken lässt, um die Füße am Boden absetzen zu können. Darüber hinaus klemmt eine zu hohe Sitzfläche manchmal auch die Beinnerven ein. Bei einer zu niedrigen Sitzfläche rundet sich der Rücken automatisch.

Tipp: Die richtige Sitzhöhe erreicht man, wenn die Beine in einem Winkel von 90 Grad am Boden stehen. Zwischen dem oberen Teil der Kniekehle und der Sitzfläche sollte sich eine flache Hand leicht einschieben lassen.

2. Der richtige Sitzwinkel

Bei einem zu schiefen Winkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche treten Abschubkräfte auf, durch die man im Sitzen zurücksinkt und nicht mehr optimal unterstützt wird. Dieser Effekt tritt vor allem bei Sesseln auf, bei denen ausschließlich die Rückenlehne nach hinten verstellt werden kann.

Tipp: Der richtige Sitzwinkel liegt zwischen 95 und 105 Grad und sollte auch erhalten bleiben, wenn man sich in die Liegeposition begibt.

3. Die richtige Sitztiefe

Zeitgenössische Couchgarnituren sind für die meisten Menschen zu tief. Dies führt dazu, dass man im Sitzen zurücksinkt, was einen konvex gekrümmten Rücken zur Folge hat. Dies ist nicht nur unnatürlich, sondern erschwert auch das Aufstehen wesentlich.

Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Körper gut an der unteren Seite der Sessellehne, im Bereich der Lendenwirbelsäule, anliegt. Die richtige Sitztiefe ist erreicht, wenn sich dann eine flache Hand zwischen die Innenseite der Kniekehle und der Sitzfläche einschieben lässt.

4. Die richtige Höhe der Armlehnen

Wenn die Armlehnen zu niedrig sind, sinkt man automatisch zurück, um sich an den Armlehnen abzustützen. Die Folge ist ein gewölbter Rücken. Zu hohe Armlehnen können dagegen Verspannungen im Hals- und Nackenbereich verursachen.

Tipp: Bei Armlehnen in richtiger Höhe sind die Schultern gerade und die Arme ruhen in einem Winkel von 90 Grad auf den Armlehnen.

5. Die richtige Lendenunterstützung

Beim Sitzen wird vor allem der Lendenwirbelbereich stark belastet. Weil sich sowohl Rumpflänge wie auch die Krümmung der Wirbelsäule von Person zu Person stark unterscheiden, sind die Höhe wie auch die Dicke einer Lendenstütze möglichst optimal einzustellen.

Tipp: Die Lendenstütze sollte sich in Höhe und Dicke individuell einstellen lassen, um bestmögliche Unterstützung zu ermöglichen.