



## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Langes stehen

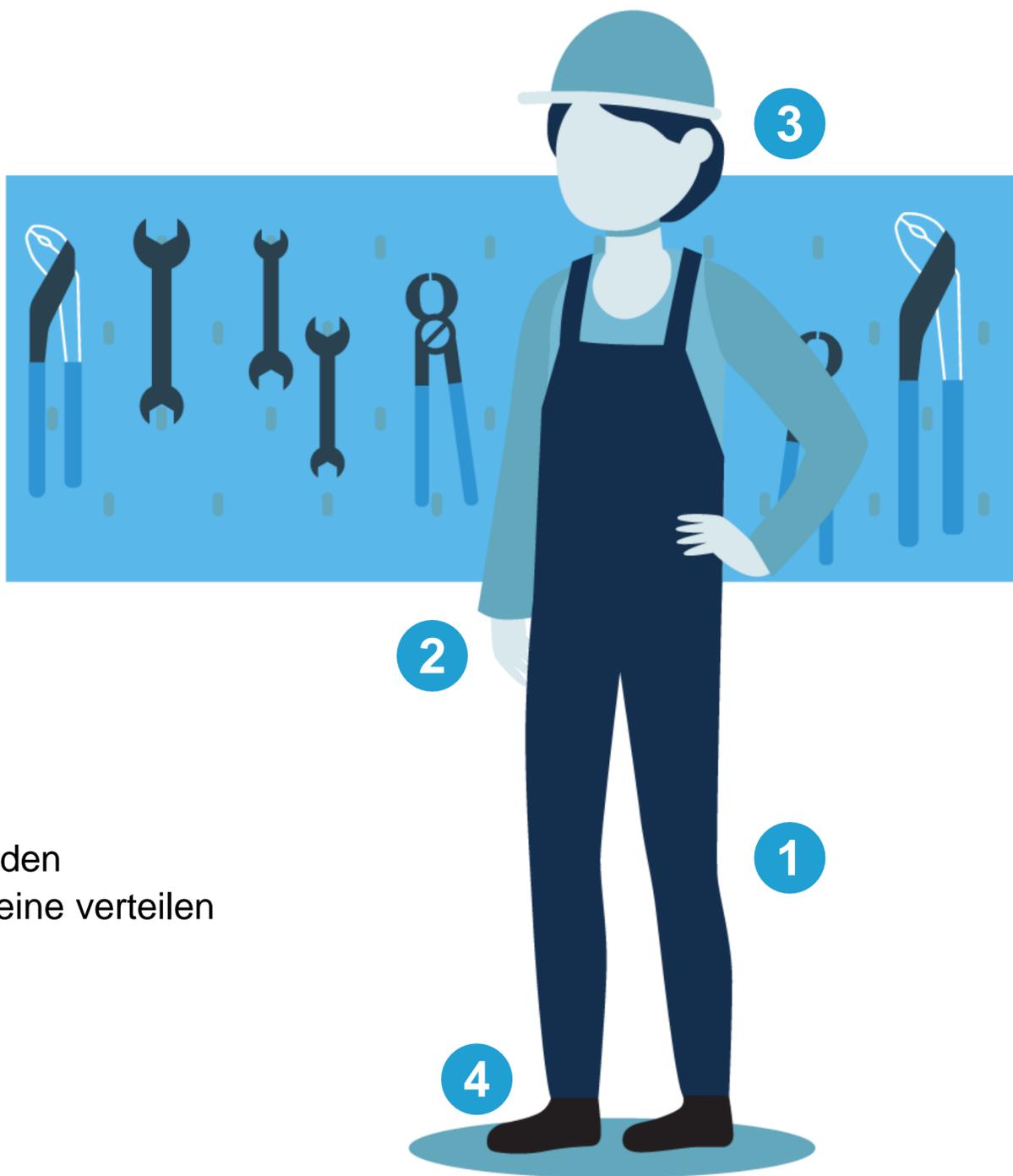
- Stillstand vermeiden
- Bring Variation in deinen Stand
- Spanne deine Bauch und Gesäß Muskel an
- Knie leicht beugen
- Pausen zum sitzen oder spazieren nutzen

### 2. Knieende Tätigkeiten

- 90 / 90 Regel Knie
- Seitenwechsel beim Knien
- Rücken grade
- Bauch anspannen

### 3. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten
- Rundrücken vermeiden



## Empfehlungen für die Werkstatt

### Tip 1

Bewusstes Arbeiten

### Tip 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tip 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270

