



# Ergonomie

## Herausforderung bei sitzender Arbeit

Wissenschaftliche Studien   Feldtests & Befragungen   Profitieren Sie von guter Ergonomie  
Bessere ökonomische Ergebnisse durch Ergonomie  
Ergonomie - Herausforderung bei sitzender Arbeit   Backapp vs. konventionelle Arbeitsstühle



Wir verbringen heute mehr Zeit als zuvor sitzend! Die meisten Frauen und Männer verbringen Tag für Tag mit den gleichen Handgriffen bei der Arbeit.

Diese Art von Beschäftigung verringert die Blutzirkulation, was zu Muskelschmerzen führen kann. Das kann sich als mühsam erweisen und die Geschmeidigkeit der Muskeln beeinträchtigen. Oft entsteht eine falsche Haltung des Rückens, die zu Druck auf Genick und Schultern führt. Mit der Zeit kann das zu Leiden in Genick und Rücken, vor allem im Lendenwirbelbereich führen.

Heute ist es normal, stundenlang auf einem Stuhl vor einem Computerbildschirm zu sitzen. In Wirklichkeit ist es für unseren Körper eine unnatürliche Körperhaltung. Geistige Aktivität und Konzentration aktiviert die Muskulatur; der Körper wird aber zur Bewegungslosigkeit gezwungen, so dass die Energie nicht freigesetzt

wird und es zu Verspannungen führt.

Wenn Sie auf einem Backapp sitzen, verbessert sich das Gleichgewicht zwischen Ihrer physischen und geistigen Tätigkeit durch Aktivierung von Muskelgruppen im Rücken und der Hüften. Dadurch werden zahlreiche der negativen Auswirkungen sitzender Arbeit verringert. Sie trainieren Ihre Muskeln beim Sitzen.