

Tipps zur Nutzung von Laufbändern am Arbeitsplatz

- Kopf und Nacken sind in einer Linie mit dem Oberkörper.
- Die Ellenbogen befinden sich in einem Winkel zwischen 90 - 100 °. Bitte die Schreibtischhöhe oder Tischerhöhung dementsprechend anpassen.
- Die obere Kante des Monitors ist auf oder leicht unter Augenhöhe, so dass der Kopf entspannt in einer geraden Linie gehalten werden kann.
- Die Schultern sind entspannt, sie sollten nicht angespannt oder nach oben gezogen sein.
- Die Handgelenke sind gerade und befinden sich ungefähr parallel zum Boden.
- Ein Teil des Unterarmes/Handgelenks sollte auf dem Schreibtisch aufliegen. Dies gibt mehr Stabilität bei der Nutzung eines Laufbandes.

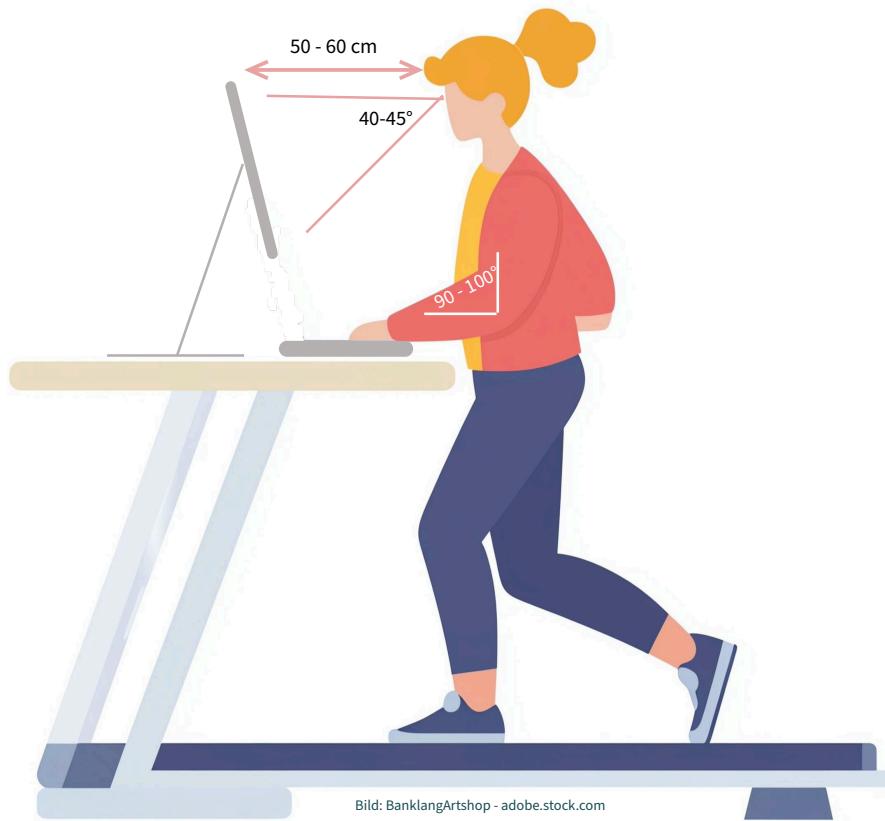


Bild: BanklangArtshop - adobe.stock.com

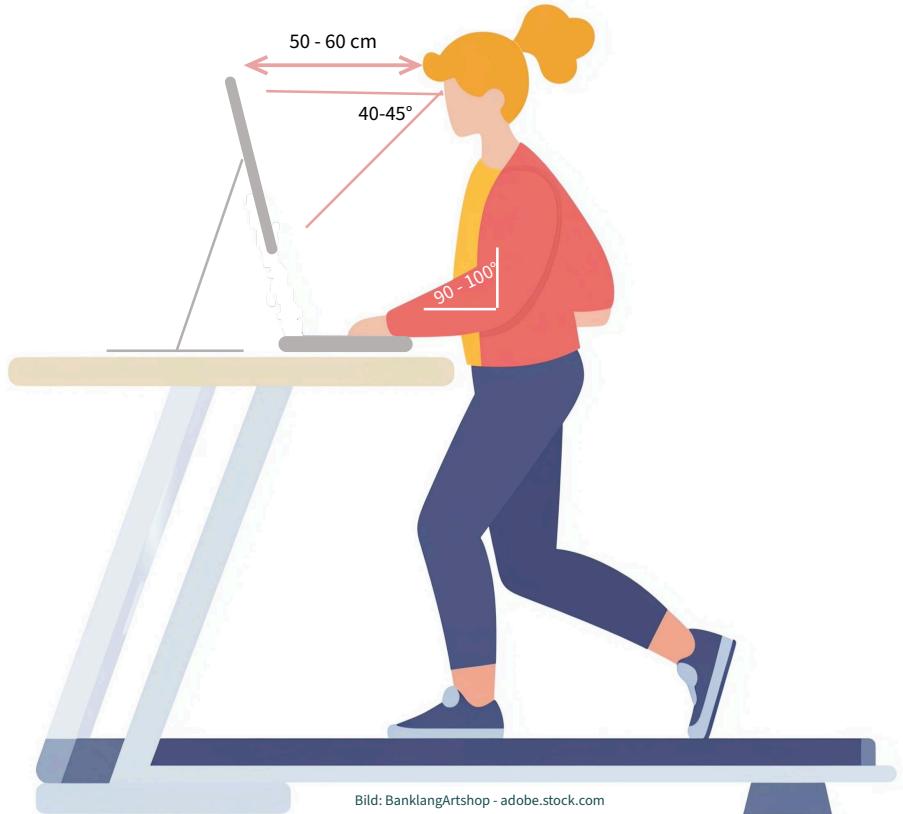


Bild: BanklangArtshop - adobe.stock.com

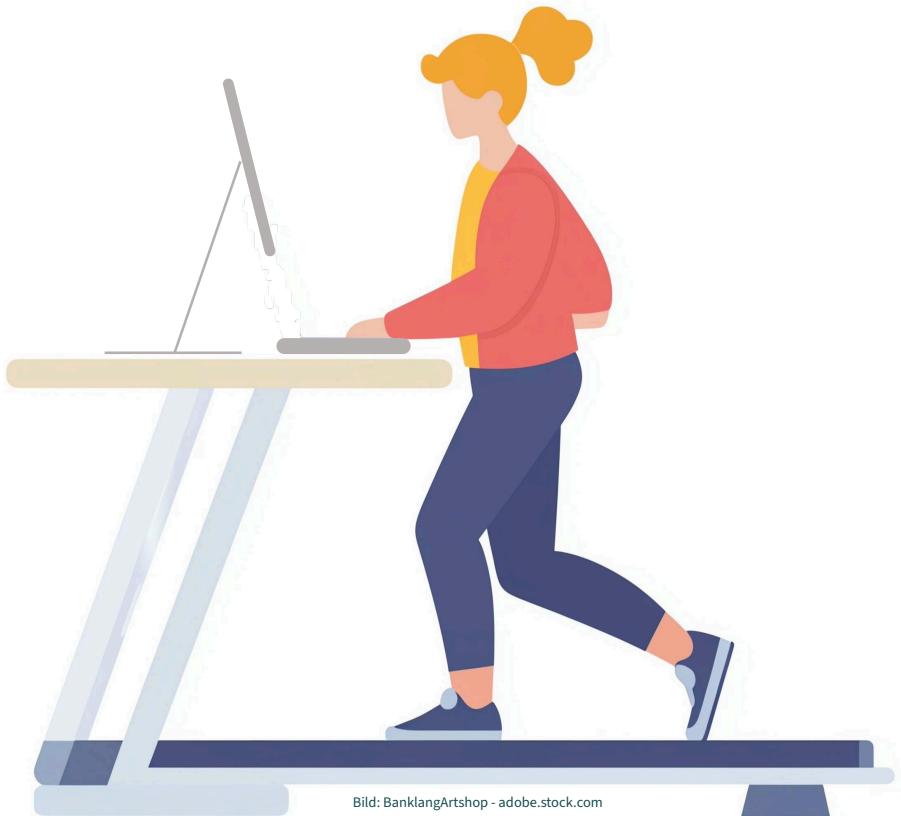


Bild: BanklangArtshop - adobe.stock.com