

Sitzen

Sie richtig?

Prüfen Sie Ihren Kassensarbeitsplatz!



- ▶ Passen Sie die Sitzhöhe so an, dass die Ober- und Unterarme auf dem Kassentisch einen rechten Winkel bilden.
- ▶ Die Sitzhöhe sollte etwa auf Höhe der Kniekehlen sein.
- ▶ Die Füße stehen mit der gesamten Fläche auf dem Boden. Evtl. wird eine Fußstütze benötigt.
- ▶ Zwischen Kniekehlen und Stuhlkante sind mind. zwei Finger breit Platz.
- ▶ Die Oberschenkel sind waagrecht (im 90°-Winkel), besser leicht nach vorne abfallend.
- ▶ Die Rückenlehne ist flexibel eingestellt.

Weitere Tipps:

- ▶ Wechseln Sie Ihre Sitzposition so häufig wie möglich.
- ▶ Sorgen Sie für Beinfreiheit und versuchen Sie die Beine regelmäßig zu bewegen
- ▶ Unterbrechen Sie die sitzende Tätigkeit durch gelegentliches Aufstehen, z.B. zur Kassensarbeitsplatzpflege.
- ▶ Nutzen Sie kurze Pausen für Bewegung und Ausgleichsübungen (siehe Rückseite).

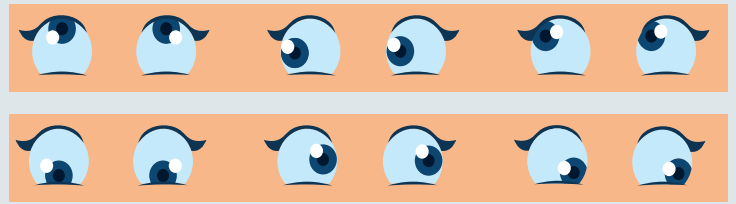
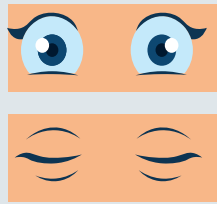
NOCH FRAGEN?

gesundheitsmanagement
@minden.edeka.de
Tel.: 0571 – 802 7153

Übungen für die Augen



Entspannungsübungen für die Augen fördern die Durchblutung und regen die Produktion der Tränenflüssigkeit an!

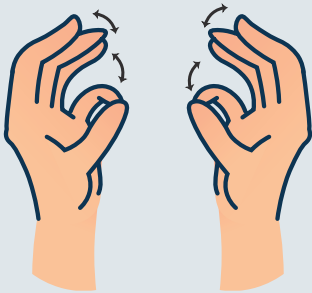


1. Drücken oder massieren der eingezeichneten Punkte. Beim Einatmen Druck geben - beim Ausatmen Druck wegnehmen.

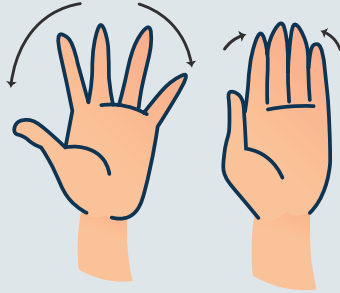
2. Blinzeln Sie 10x schnell hintereinander. Wiederholung: Mehrmals nach je 5 Sekunden Pause. Nutzen: Befeuchtung, Reinigung, Entspannung

3. Atmung gleichmäßig. Kopf ruhig. Mit geöffneten Augen langsam nach:
 - Oben, unten, links und rechts blicken
 - Von links oben nach rechts unten
 - Von rechts oben nach links unten

Übungen für die Finger



Piano spielen in der Luft



Finger spreizen und schließen



Hand dehnen

Übungen für den Körper



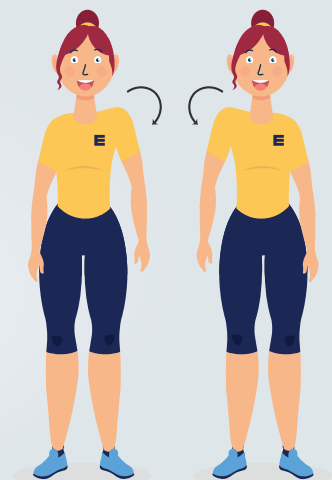
Fußwippe/Venenpumpe: Im Wechsel von den Fersen auf die Zehenspitzen gehen



Kopfdreher: Aufrechter Sitz und Kopf langsam von links nach rechts drehen



Drehsitz: Aufrechter Sitz, nach links drehen und halten. Danach mit der rechten Seite wiederholen



Schulterkreisen: nach hinten und vorne im Wechsel