

# 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).

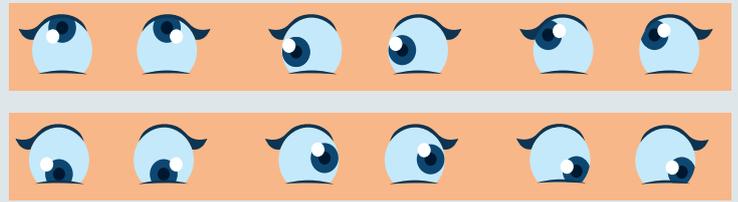
## NOCH FRAGEN?

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.

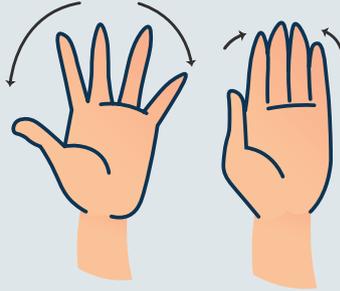
**2.** Blinzeln Sie 10x schnell hintereinander. Wiederholung: Mehrmals nach je 5 Sekunden Pause. Nutzen: Befeuchtung, Reinigung, Entspannung

**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

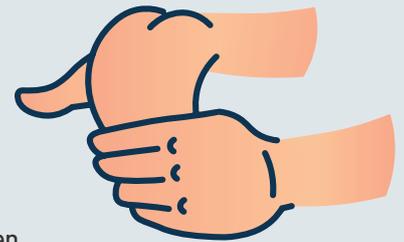
# Übungen für die Finger



Piano spielen in der Luft



Finger spreizen und schließen



Hand dehnen

# Übungen für den Körper



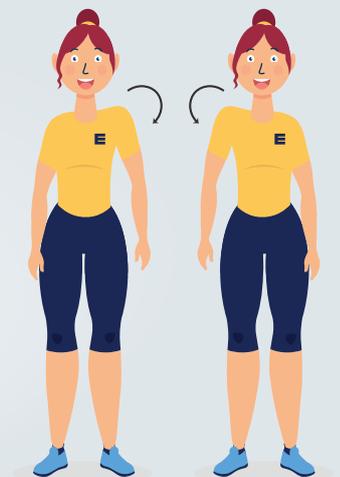
**Fußwippe/Venepumpe:** Im Wechsel von den Fersen auf die Zehenspitzen gehen



**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