

## Aufrechte Sitzhaltung auf Arbeitsmaschinen

### Allgemeine Informationen

Sitzende Körperhaltungen sind in Landwirtschaft, Forst und Gartenbau beim Führen von Arbeitsmaschinen vorzufinden. Aber auch die administrativen Arbeiten des Alltags finden häufig im Sitzen statt. Dabei ist das Sitzen die ungünstigste Form der menschlichen Körperhaltung.

### Empfehlungen:



1. Die Halswirbelsäule ist gerade.
2. Die Schultern hängen locker nach unten. Hochziehen der Schultern vermeiden. Armlehnen entsprechend einstellen oder wegklappen.
3. Den Brustkorb anheben.
4. Den Rücken gerade halten.
5. Auf eine ausreichende Unterstützung der Lendenwirbelsäule (unterer Bereich des Rückens) durch die Rückenlehne achten (Lordosstütze).
6. Das Becken leicht nach vorne kippen.
7. Der Kniewinkel sollte etwa 90° betragen.
8. Die Füße stehen fest auf dem Boden.