

ergonomie.blog

Video: So entlasten Sie Ihren Nacken

Armauflagen finden Sie möglicherweise auch an Ihrem Bürostuhl. Das wird auch von Ergonomieexperten klar präferiert, da Sie über diese Armauflagen das Gewicht Ihrer Arme abgeben können.

Aber mal ganz im Ernst: Wie gut kommen Sie damit wirklich zurecht? Ist nicht das Problem: Sie fahren an den Tisch ran und Ihre Armauflagen stoßen an die Tischkante, Sie möchten aber eigentlich noch weiter vorne sitzen? Dann haben Sie eigentlich nur die Möglichkeit, die Armauflage nach oben, über die Tischkante, oder nach unten, unter die Tischkante, zu stellen. Wäre es in diesem Fall nicht viel besser, Sie hätten eine tischgebundene Armauflage?

Diese bringt folgende Vorteile mit sich: Unsere tischgebundene Armauflage kann ich einfach an der Tischkante einhaken. Ich fahre ganz heran, bis ich eine optimale Kontaktaufnahme habe und kann mein gesamtes Arm- und Schultergürtelgewicht und gar mein Oberkörpergewicht auf die Armauflage abgeben. Ich korrigiere noch leicht meine optimale Sitzposition und habe jetzt hier eine weiche, harmonische Auflagefläche in der ich am PC arbeiten kann, in der ich schreiben kann, lesen kann und alle Tätigkeiten durchführe.

Der entscheidende Vorteil dabei ist, dass diese Armauflage durch die Tischgebundenheit auch mit nach oben geht. Wenn ich also aufstehe – meinen Tisch mit nach oben nehme um im Stehen weiter zu arbeiten, also einen Haltungswechsel durchführe, habe ich die Armauflage immer an mir. Ich kann mich weiter abstützen, ich kann meinen Oberkörper entlasten, ich kann das Gewicht meiner Arme, meines Schultergürtels an die Armauflage abgeben und kann sofort in der gleichen Weise wie auch im Sitzen weiterarbeiten, während bei einer Armauflage für den Stuhl diese leider unten am Stuhl bleibt und mir jetzt nicht mehr zur Verfügung steht.

Ein weiterer Vorteil ist die Investition: Eine Tischarmauflage ist vom Invest geringer als wenn Sie Ihren Stuhl zusätzlich um eine Armauflage erweitern. Also insofern: Ihren nächsten Stuhlkauf ohne Armauflage und stattdessen eine tischgebundene Armauflage.

Auch bei der Anwendung an Stehpulten entfalten sich die Vorteile dieser flexibel einsetzbaren Armauflagen.

Bei der zentralen Anbringung eines Haltebügels lässt sich die Armauflage auch ganz einfach für Ecktischlösungen einsetzen.

Durch den abnehmbaren, waschbaren und hautfreundlichen Bezug oder alternativ durch den wischdesinfizierbaren Kunstlederbezug ist für beste Hygiene gesorgt.

bleiben Sie in Bewegung! Ihr Christof Otte

