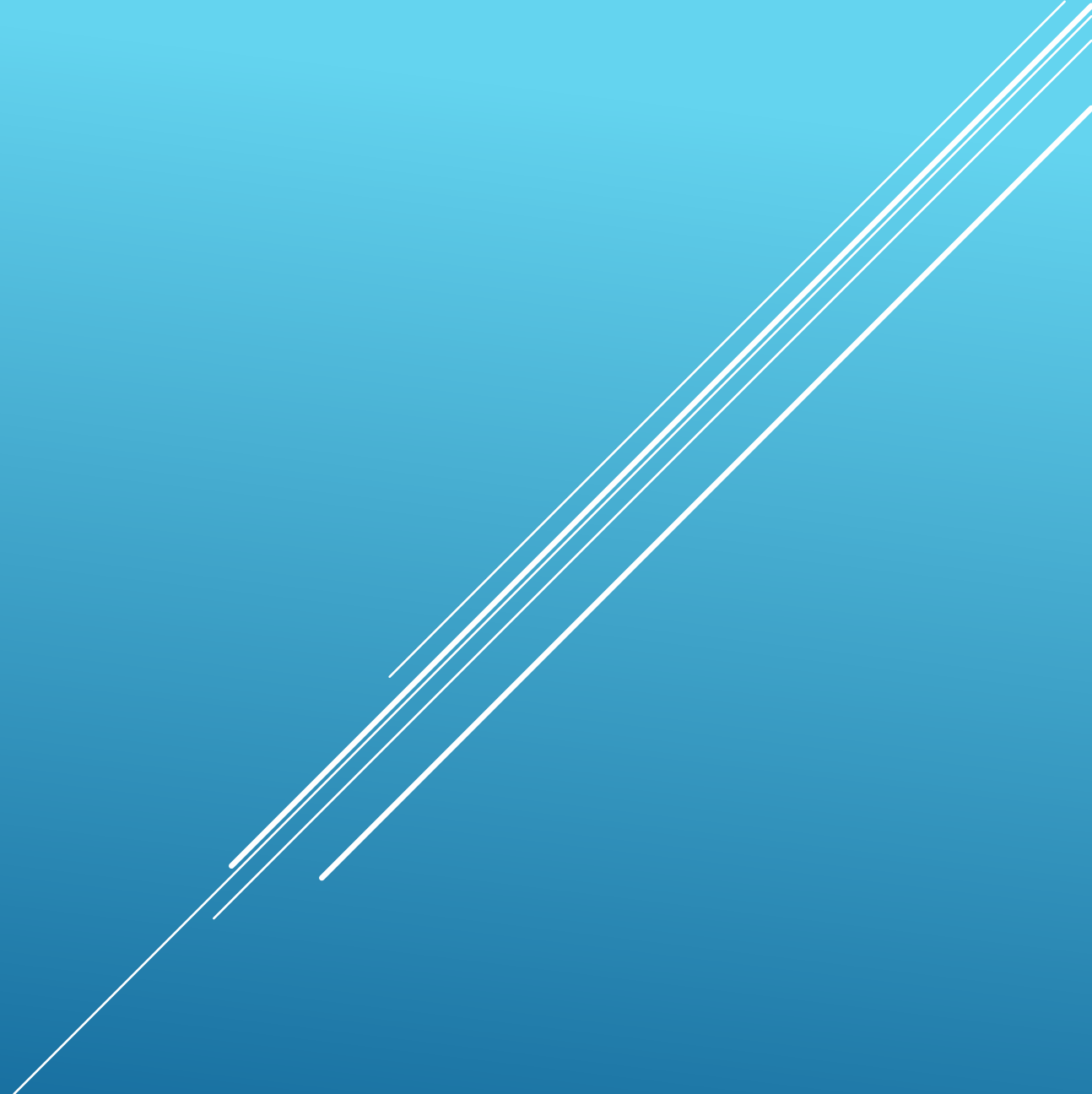
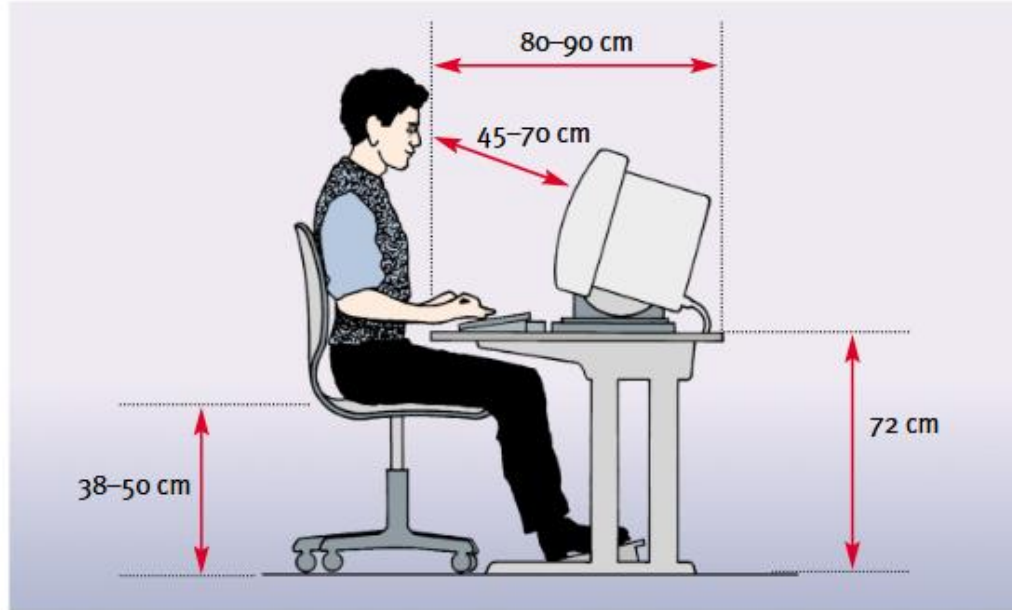


# HOMEOFFICE

Zuhause auf den Rücken achten



### Referenzmodell für eine ergonomische Sitzhaltung



SO SIEHT EIN ERGONOMISCHER ARBEITSPLATZ AUS.  
WIR MÖCHTEN IHNEN EIN PAAR TRICKS ZEIGEN IHR HOME OFFICE  
MÖGLICHSR RÜCKENGERECHT ZU GESTALTEN



SIND SIE AUCH ZU KLEIN...



ERHÖHEN SIE IHREN SITZPLATZ  
EIN DICKES KISSEN SORGT FÜR DIE RICHTIGE SITZHÖHE



ODER ZU GROß?  
KEINE CHANCE GERADE ZU SITZEN



# ERHÖHEN SIE IHREN ARBEITSPLATZ

NEHMEN SIE EINEN KARTON, WÄHLEN SIE IHN SO GROß, DASS  
DIE UNTERARME DARAUF PLATZ HABEN.



KEIN PASSENDER  
HÖHENVERSTELLBARER BÜROSTUHL?  
UM AUFRECHT ZU SITZEN BRAUCHEN DIE FÜßE BODENKONTAKT



EIN KARTON, ODER EIN KLEINER  
FUßHOCKER SORGT FÜR EINEN STABILEN  
KONTAKT ZUM BODEN





# ARBEITEN AUF DER COUCH?

SIEHT GEMÜTLICH AUS, SORGT ABER SCHNELL FÜR  
RÜCKENSCHMERZEN



## UM DEN RÜCKEN ZU STÜTZEN:

AN DIE RÜCKENLEHNE ANLEHNEN UND MIT EINEM KISSEN DIE LENDENWIRBELSÄULE STÜTZEN. EIN GROßES KÜCHENBRETT SORGT FÜR EINE GUTE ARBEITSFLÄCHE



ODER EIN GROßES HANDTUCH ROLLEN  
UND IN DIE LENDENWIRBELSÄULE LEGEN



STEHEN SIE IMMER WIEDER MAL AUF  
UND STRECKEN SICH

▶ Viel Vergnügen mit einem schmerzfreien Rücken! Bleiben Sie gesund!

▶ Ihr JSL-Team

