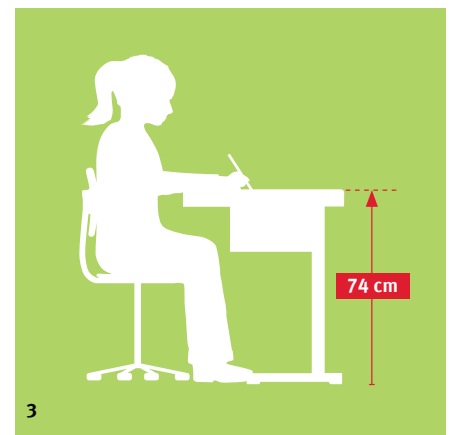
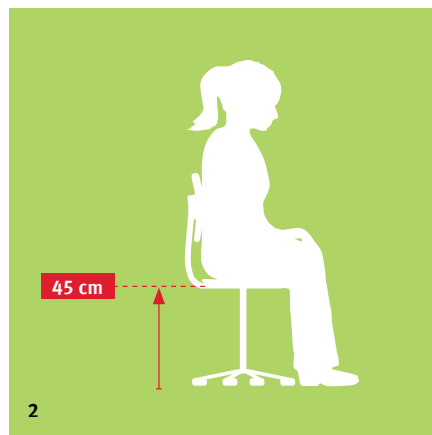
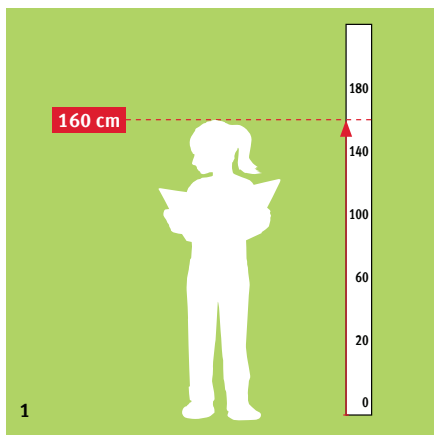


Praxisanleitung für gesundes Sitzen



1 Vermessen der Schüler

2 Richtige Einstellung der Stühle:
Höhe und Neigung des Sitzes
Höhe und Tiefe der Rückenlehne

3 Richtige Einstellung der Tische:
Höhe und Neigung der Platte

Richtmasse für die Höheneinstellung von Tischen und Stühlen für sitzendes Arbeiten:

Grösse ohne Schuhe in cm	80 – 95	93 – 116	108 – 121	119 – 142	133 – 159	146 – 176	159 – 188	174 – 207
Sitzhöhe in cm	25	28	31	35	39	45	47	52
Tischplattenhöhe in cm	45	50	56	61	67	74	78	83

Stuhl- und Tischhöheneinstellungen: Zuerst immer den Stuhl in der Höhe einstellen.

