

Checkliste

DIE ERGONOMIE VON SCHMERTZFREIHEIT

SITZEN

- 1 Sichtabstand min. 50cm
- 2 Unterarm & Maus auf einer Ebene
- 3 Ellenbogen bei 90°
- 4 Knie bei 90°
- 5 Füße fest auf dem Boden



LAUFEN

- 1 Gerader Kopf
- 2 Neigung vorwärts
- 3 Lockerer Armschwung
- 4 Knie gebeugt
- 5 Mittel- oder Vorderfußlauf

