

Spezielles Möbiliar zum Korrigieren?

Beitrag von „Piksieben“ vom 10. April 2013 19:03

Zitat von Lollarossa

Inwiefern die richtigen Sitzgelegenheiten und Tische längerfristig etwas zu einem gesunden Rücken beitragen können, weiß ich nicht. Ich vermute, dass sie bei Beschwerden Linderung verschaffen können. Ich habe ein korrekturintensives Fach und nur einen Ikea-Tisch und Holzstuhl, lege aber nach jeder 30 Minuten-Korrekturphase für ein paar Yogaübungen (z.B. Kopfstand) eine kleine Pause ein. Hilft auch einen Rundrücken vorzubeugen und versorgt ein müdes Gehirn mit Sauerstoff.

Auch meine Meinung: Zwischendurch aufstehen und bewegen hilft am meisten. Ich sitze zum Korrigieren oft am Küchentisch, das ist nicht so toll. Trotzdem macht mein Rücken keine Probleme, ich mache halt viel Sport, und gerade Korrekturen halte ich gar nicht so lange aus, dass ich was im Rücken spüre ... da gehe ich lieber eine Waschmaschine anwerfen ...

An vernünftiger Bürostuhl, wippbar und mit Lehne muss natürlich trotzdem sein. Mit dem Sitzball habe ich auch schmerzhafte Erfahrung.