

Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

Beitrag von „Caro07“ vom 28. November 2019 20:15

[Zitat von Bear](#)

Keinen Stuhl, sondern einen Hocker verwenden (so ein Ding mit "Wackelmodus" / ergonomisch / evtl. auch auf Rollen).

Ich hatte eine Zeitlang den Schreibtischstuhl ziemlich tief und die Sitzfläche auf Anraten leicht schräg nach vorne unten eingestellt.

Zur Zeit habe ich einen verstellbaren Hocker mit Rollen, wo ich gezwungen bin, einigermaßen aufrecht zu sitzen. Bewährt hat sich bei mir ein aufblasbarer Sitzring, der ziemlich flexibel ist und den unteren Rücken in Bewegung hält. Mit einem aufblasbaren Sitzkissen, das auch diesen Wackeleffekt hat, bin ich nicht klar gekommen.