

Anleitung:

Die richtige Sitzposition finden

Eine aufrechte Sitzhaltung ist unglaublich wichtig für die Gesundheit eurer Kinder. Denn bei schlechter Sitzhaltung am Kinderschreibtisch und einer falschen Höheneinstellung des Tisches und Stuhls können längerfristig Haltungsschäden, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen hervorgerufen werden.

- Füße stehen flach auf dem Boden
- Oberschenkel liegen flach auf der Sitzfläche auf
- Ober- und Unterschenkel bilden 90° Winkel
- Kniekehlen berühren nicht die Sitzkante
- Unterarm liegt flach auf Tischfläche und die Schultern sind entspannt
- Rückenlehne unterstützt Becken und Schultern

KÖRPERGRÖSSE	TISCHHÖHE	SITZHÖHE
108 – 121	53	31
119 – 142	59	35
133 – 159	64	38
146 – 176	71	43
159 – 188	76	46

