

Der Mensch sitzt richtig, wenn

- die Sitztiefe zum Oberschenkel passt
- die Sitzhöhe dem Unterschenkel entspricht
- die Füße voll auf dem Boden stehen
- die Knie Halt finden
- die Venen entlastet werden
- der Rücken sich entspannt anlehnen kann
- das Gesäß und die Oberschenkel gleichmäßig aufliegen.



*Das sieht schön
und elegant aus
und ist gesund.*

Wer nicht die genauen „**Stuhl-Norm-Maße**“ hat, kann sich krank sitzen.
Falsche Haltung sieht unschön aus und kann zu Gesundheitsschäden führen.



- Knieschmerzen
- Rückenprobleme



- starker Oberschenkel-
druck
- Nackenschmerzen
- Venenstau



- Venenstau
- eingeschlafene
Beine



- Venenstau