



**Hallo, ich bin Anna!  
Und ich liebe es,  
mich zu bewegen.**

Wie toll, dass Du Dich um Deinen Rücken kümmerst und diese Checkliste herunter geladen hast.

Mein Ziel ist es, dass Du mit dieser Checkliste alle Aspekte erfassen kannst, welche für einen gesunden Rücken bei der Arbeit am Schreibtisch wichtig - ja sogar unabdingbar sind.

Ich möchte Dir zeigen, dass Du fit und schmerzfrei sein kannst, trotz viel Arbeit im Sitzen am Schreibtisch.

Mit dieser Checkliste legst Du den Grundstein. Nutze sie als Start in Deinen Alltag ohne Rückenschmerzen. Dafür aber mit Energie und Power.

Als Bonus bekommst Du in den nächsten Tagen weitere Tipps per E-Mail von mir, wie Du weiter machen kannst - auf Deinem Weg zu mehr Frische und einem gesunden Rücken.

Denn Du kannst:  
**Stark sein wie ein Baum.**  
**Strahlend wie die Sonne.**  
**Lebendig wie das Meer.**



*Deine Anna*

*Anna*  
ANNA-MARIA BREIL

Expertin für Pilates, Rückengesundheit & Vitalität  
[www.annamariabreil.de](http://www.annamariabreil.de)

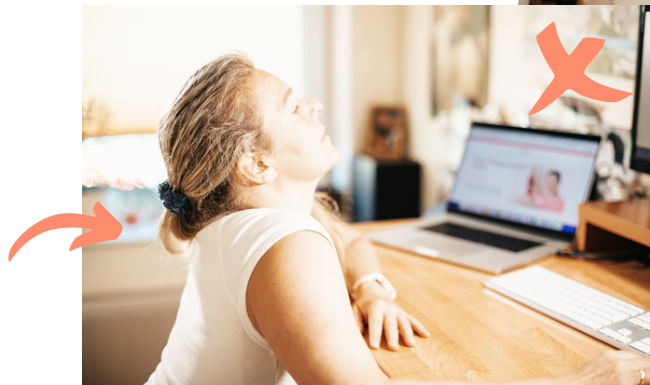
# Gesund Sitzen im Homeoffice - Checkliste

## 1. Deine Sitzposition

Eine der wichtigsten Dinge für Deine Schreibtischarbeit ist es, Deine Wirbelsäule in eine aufrechte und natürliche Position zu bringen. Dafür solltest Du diese Dinge für Dich prüfen und beachten:

### Do`s:

- Sitzhöhe einstellen
- Schreibtischhöhe einstellen
- Displayhöhe anpassen
- Tastaturposition anpassen
- Hilfsmittel benutzen



### Don`t:

- den Nacken knicken
- Rundrücken
- Schultern hochziehen oder nach vorne fallen lassen
- Die Bandscheiben stauchen
- Die Hände abknicken



# Gesund Sitzen im Homeoffice - Checkliste

## 2. Bewegung

Viel zu oft wird der Aspekt der Bewegung vergessen. Für gesundes Sitzen am Schreibtisch ist es unabdingbar, Bewegung an den Schreibtisch zu bringen. Nur über Bewegung kann Dein Rücken "atmen" und fit bleiben. Um das zu schaffen, berücksichtige die folgenden Tipps für Deinen Alltag:

### Do`s:

- verschiedene Sitzpositionen zum Arbeiten nutzen
- Bewegung während des Arbeitens integrieren
- Bewegungspausen mit sinnvollen Übungen schaffen



### Don`t:

- starre Sitzposition über einen längeren Zeitraum
- Immer auf dem gleichen Stuhl sitzen
- Übungen und Bewegung nur beim Sport ausführen