

## In Bewegung bleiben – Dynamisches Arbeiten mit Steh Sitz Schreibtischen

**Höhenverstellbare Tische schaffen ergonomische Arbeitsbedingungen. Steh Sitz Schreibtische finden sowohl in Büros und Coworking Spaces wie auch im Homeoffice zunehmende Verbreitung. Durch die Möglichkeit des dynamischen Positionswechsels lassen sich Gelenkbeschwerden und Ermüdungserscheinungen verhindern. Der Online Shop [monitorhalterung.de](https://monitorhalterung.de) verfügt über ein breites Sortiment von ergonomischen Schreibtischen.**

Wedel, 16.09.2020. Das dauerhafte Verharren in einer Haltung am Arbeitsplatz zieht außergewöhnliche körperliche Belastungen nach sich. Längeres Sitzen wirkt sich negativ auf die Rücken-, Schultern- und Nackenmuskulatur aus, während das reine Arbeiten am Stehtisch Hüftgelenk, Oberschenkel und Gesäß einseitig beansprucht. Die Folge sind Schmerzen und Verspannungen, die die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigen und langfristig zur Arbeitsunfähigkeit führen können. Gesundheitsexperten empfehlen daher für die Tätigkeit an Büro-Arbeitsplätzen einen regelmäßigen Wechsel zwischen sitzender und stehender Position. Konsequenz umsetzen lässt sich diese Bewegungsdynamik durch die Verwendung eines höhenverstellbaren Schreibtisches. „Ein Steh Sitz Tisch kann flexibel und exakt auf die Körpergröße und die individuellen Bedürfnisse des Anwenders angepasst werden und sorgt dadurch für mehr Ergonomie“, erklärt Dipl.-Inf. Steffen Groth von der BTS Business Trading Shops GmbH.

Elektrische Schreibtische ermöglichen eine stufenlose Einstellung der Höhe per Knopfdruck. Hierbei sind verschiedene Voreinstellungen programmierbar, die rasch abgerufen werden können, sodass der Tisch automatisch in die gewünschte Höhe fährt. Praktisch ist diese Funktion beispielsweise für Umgebungen, in denen ein Arbeitsplatz abwechselnd von mehreren Benutzern verwendet wird. Einige motorisierte Tische können so konfiguriert werden, dass sie die Anwender in regelmäßigen Abständen an anstehende Positionswechsel erinnern. Mit einem integrierten Kabelmanagement ist darüber hinaus für einen aufgeräumten Tisch gesorgt.

Neben der elektrischen Variante kommen auch Tische mit Gasdruckfeder zum Einsatz. Diese ist im Betrieb leiser als ein Elektromotor, muss allerdings bei schwankendem Gesamtgewicht des

Schreibtisches ggf. häufiger neu eingestellt werden. Steh Sitz Arbeitsplätze sind zudem in Form höhenverstellbarer Workstations erhältlich, die einfach auf bestehenden Tischen platziert werden können. Die mobilen Tischaufsätze lassen sich schnell in unterschiedliche Arbeitsumgebungen einbinden und verfügen teilweise bereits über eine Monitorhalterung. Zur weiteren Ausstattung gehört zumeist eine separate, ausziehbare Halterung für Tastatur und Maus.

Im Online Shop [monitorhalterung.de](http://monitorhalterung.de) sind Hersteller wie BakkerElkhuizen, Ergotron, Humanscale, NewStar oder Teclines mit Sitz Steh Schreibtischen in diversen Größen, Farben und Ausstattungen vertreten. Zur Komplettierung des ergonomischen Arbeitsplatzes stehen weiterhin Bürostühle, Schreibtischlampen, Monitorhalter und PC-Halter zur Auswahl.

Bildmaterial in Druckqualität und den Text in digitaler Form erhalten Sie unter:

<https://www.business-trading.com/presse.html>

Weiterführende Links:

<https://www.monitorhalterung.de/arbeitsplatzorganisation/steh-sitz-tisch.html>

<https://www.monitorhalterung.de/info-center/ergonomie-am-arbeitsplatz/>

#### **Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

BTS Business Trading Shops GmbH  
Robert Grunert  
Am Marienhof 8  
22880 Wedel

Tel. 04103 - 90387-00  
Fax 04103 - 90387 11  
[presse@business-trading.com](mailto:presse@business-trading.com)