



# gesund arbeiten

Ergonomische Bürostühle & Büroeinrichtung



ERGONOMISCH SITZEN - KURZANLEITUNG

# INDIVIDUELLE ANPASSUNG

Durch die **mehrdimensionale Beweglichkeit** unserer Stühle lassen sich Sitzfläche und Rückenlehne völlig getrennt voneinander bewegen, fixieren oder freistellen. Der Stuhl passt sich Ihren Bewegungen an und fördert eine aufrechte Sitzhaltung. **Wie Sie sich den motion.plus oder den new.motion an Ihre Bedürfnisse anpassen können, zeigen wir Ihnen hier:**

## 1. Verstellung der Sitzfläche

Um die Sitzfläche auf Ihre eigenen Körpermaße einzustellen, ziehen Sie den vorderen Hebel rechts unter der Sitzfläche an. Wird die Sitzfläche beim Ziehen des Hebels belastet, fährt der Stuhl hinunter. Lastet kein Gewicht auf ihn, fährt er wieder hoch. Die optimale Position ist gefunden, wenn Ober- und Unterarm beim Auflegen auf den Schreibtisch einen rechten Winkel ergeben. Nacken und Schulter sind entlastet, wenn der Winkel in der Kniekehle über  $90^\circ$  beträgt. Die Arme haben gegenüber den Beinen Vorrang.

1.



## 2. Anpassung der Sitztiefe

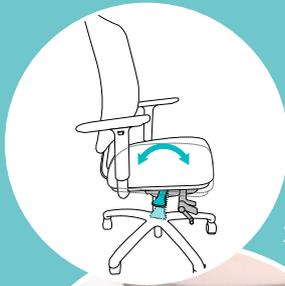
Halten Sie den vorderen, innenliegenden Hebel rechts unter der Sitzfläche nach unten gedrückt, um die Sitztiefe anzupassen. Diese kann jetzt nach vorne oder hinten verschoben werden, damit die Sitzfläche individuell auf Ihre Beinlänge eingestellt werden kann. Beim Loslassen des Knopfes arretiert die Sitzfläche in der gewünschten Position. Bleibt zwischen Kniekehle und Beginn der Sitzfläche ca. eine Handbreit Platz, ist die optimale Einstellung erreicht.

2.



### 3. Beweglichkeit der Sitzfläche und Rückenlehne

A Durch Ziehen am hinteren Hebel rechts unterhalb der Sitzfläche, stellen Sie diese frei.



3. A

B Betätigen Sie den Hebel links unterhalb der Sitzfläche, wird auch die Rückenlehne freigestellt. Sitzfläche und Rückenlehne sind nun unabhängig voneinander frei beweglich und in jeder gewünschten Position wieder feststellbar. Optimal für eine autonome Sitzregulierung ist es, wenn Sie beide Teile frei beweglich eingestellt lassen.



3. B



4.



### 4. Höhenverstellung der Rückenlehne

Die Rückenlehne ist Stufe für Stufe nach oben zu verstellen, um einem nach hinten Kippen des Beckens vorzubeugen. In der obersten Position lässt sich die Rückenlehne wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

### 5. Anpressdruck der Rückenlehne

Durch Verringern oder Verstärken der Federkraft, lässt sich der Anpressdruck der Rückenlehne individuell auf das persönliche Körpergewicht einstellen. Verstärkt wird die Federkraft durch Herausziehen und Vorwärtsdrehen der Kurbel, die sich vorne rechts unter der Sitzfläche befindet. Verringert wird der Anpressdruck durch Rückwärtsdrehen. Die Federkraft ist passend eingestellt, wenn der Anpressdruck einen angenehm unterstützenden Charakter hat und die Beweglichkeit trotzdem so erhalten bleibt, dass Sie sich locker zurücklehnen können.

5.



# ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

## 6. Höhenverstellung der Armlehnen

Halten Sie den Knopf an der Außenseite der Armlehne gedrückt, lassen sich diese beliebig in ihrer Höhe verstellen. Die optimale Einstellung der Armlehnen ist erreicht, wenn Ober- und Unterarm beim Auflegen einen rechten Winkel ergeben.

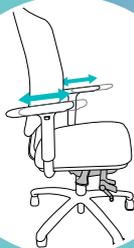
6.



## 7. Verschiebbarkeit der Armauflage (Optional)

Um Ihnen auch in jeder Position der Rückenlehne eine angenehme Armauflage bieten zu können, lassen sich die 3D-Armlehnen außerdem durch eine Ratsche nach vorne und hinten verschieben.

7.



Video: [g-a.li/bewegt](https://g-a.li/bewegt)

## Gesund Sitzen und Arbeiten.

Arbeiten sichert unsere Existenz. Die Frage ist: **Wie arbeite ich um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben?**

In diesem Video erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das gesunde Arbeiten und Sitzen am Arbeitsplatz.



Video: [g-a.li/anpassen](https://g-a.li/anpassen)

## Perfekt angepasst!

Mit den Ergonomie Bürodrehstühlen der gesund arbeiten gmbh haben Sie die Möglichkeit sich **Ihren Bürodrehstuhl individuell an ihre Bedürfnisse anzupassen.**

In diesem Video sehen Sie Schritt für Schritt welche Einstellungen vorgenommen werden können.

# INDIVIDUELL KONFIGURIEREN

Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Ergonomie-Bürostuhl über unseren Konfigurator im Onlineshop!

Probieren Sie es gleich aus! Suchen Sie zunächst einen Stuhl im Onlineshop aus. Von dort gelangen Sie über „Ausstattung anpassen“ direkt zum Konfigurator.

Einen Video-Rundgang durch den Konfigurator finden Sie über den QR-Code oder auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Service + Informationen“

Mittels des Konfigurators kann jedes Detail wunschgemäß angepasst werden. So ergänzt der Ergonomie-Bürostuhl optisch jeden Einrichtungsstil harmonisch oder strahlt in Firmenfarben.



Video:

<https://g-a.li/tour>



# ERGONOMISCH SITZEN



Um Rückenproblemen vorzubeugen oder bereits bestehende Leiden effektiv zu lindern, ist eine wirbelsäulengerechte Haltung im Alltag unerlässlich. Vor allem bei Bürojobs ist das ohne den richtigen Stuhl nur schwer möglich. Oft sackt unsere Haltung im Laufe der Stunden ab. Insbesondere statisches Sitzen lässt unseren Körper schon nach Minuten verspannen.

**Doch der Körper braucht Bewegung, vor Allem im Sitzen!**

**Deshalb ein paar Punkte zu bewegtem Sitzen:**

- Wer dynamisch sitzt, ermüdet weniger und kann sich besser konzentrieren. Unser Bürostuhlkonzept reagiert auf Bewegungsimpulse des Nutzers und hält so den Körper stets in Bewegung. Der Körper wird so zusätzlich weiterhin gut durchblutet.
- Je mehr unser Rücken zur Mitarbeit gefordert wird, umso gesünder sitzen wir. Nur das Wechselspiel aus Spannung und Entspannung hält den Rücken schmerzfrei.
- In Entspannungsphasen öffnen sich die Blutgefäße. Die Muskeln werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Durch den gesteigerten Stoffwechsel steht mehr Energie zur Verfügung.
- Beim dynamischen Sitzen werden die Bandscheiben optimal mit Nährstoffen versorgt; der Knorpel bleibt elastisch und dauerhaft gut erhalten.
- So können die außenliegenden Faserringe dem Druck des inneren Kernes standhalten. Dem Bandscheibenvorfall wird vorgebeugt.

