



gesund arbeiten

Ergonomische Bürostühle & Büroeinrichtung



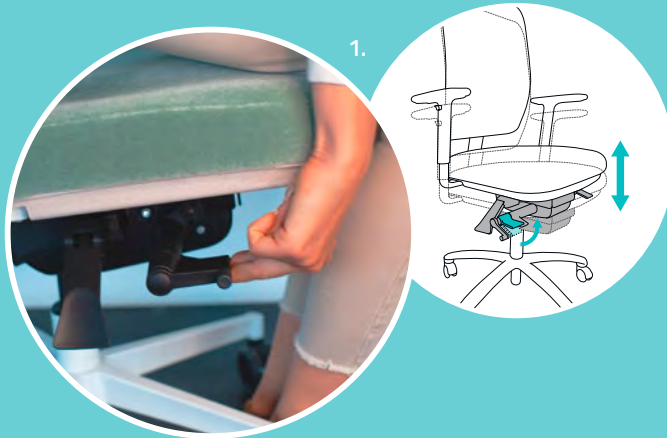
ERGONOMISCH SITZEN - KURZANLEITUNG

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 Sitzhöhe

Um die Sitzhöhe auf Ihre Körpermaße einzustellen, ziehen Sie den vorderen Hebel rechts unter der Sitzfläche nach oben. Wird die Sitzfläche beim Ziehen des Hebels belastet, senkt sich die Sitzfläche. Lastet kein Gewicht auf ihr, fährt sie wieder nach oben. Die optimale Position ist gefunden, wenn Ober- und Unterarm beim Auflegen auf den Schreibtisch einen rechten Winkel ergeben. Schultern und Nacken werden entlastet, wenn der Winkel in der Kniekehle über 90° beträgt. Die Arme haben gegenüber den Beinen Vorrang.



2. Anpassung der Sitztiefe

Halten Sie den vorderen, innenliegenden Hebel rechts unter der Sitzfläche nach unten gedrückt, um die Sitztiefe anzupassen. Die Sitzfläche lässt sich nun nach vorne oder hinten verschieben, um sie individuell auf Ihre Beinlänge einzustellen. Beim Loslassen des Hebels arretiert die Sitzfläche in der gewünschten Position. Bleibt zwischen Kniekehle und Vorderkante der Sitzfläche ca. eine Handbreit Platz, ist die optimale Einstellung erreicht.



3. Beweglichkeit von Sitzfläche und Rückenlehne

A: Durch Ziehen am hinteren Hebel rechts unter der Sitzfläche stellen Sie diese frei.

B: Betätigen Sie den Hebel links unter 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 dynamisches Sitzen ist es, wenn Sie beide Teile frei beweglich eingestellt lassen.



3. A



3. B

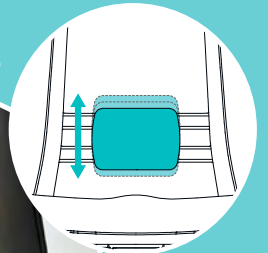


4. A



4. A. Höhenverstellung der gepolsterten Rückenlehne

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



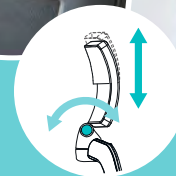
4. B



4. B. Höhenverstellung der Lordosenstütze bei einer Netzurückenlehne

Bei Modellen mit Netzurückenlehne ist die Rückenlehne fest montiert. Stattdessen lässt sich die integrierte Lordosenstütze durch einfaches Verschieben nach oben oder unten individuell anpassen.

Bei der optionalen Kopfstütze können sowohl die Höhe als auch der Neigungswinkel flexibel eingestellt werden.



5. A



5. Anpressdruck der Rückenlehne

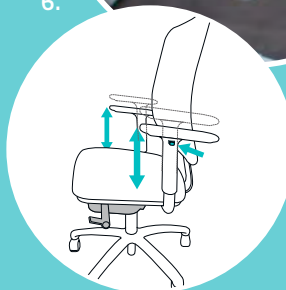
Durch Verringern oder Verstärken der Federkraft lässt sich der Anpressdruck der Rückenlehne individuell auf das persönliche Körpergewicht einstellen. Ziehen Sie hierzu die Kurbel (Variante A) bzw. den Drehknopf (Variante B) vorne rechts unter der Sitzfläche heraus und drehen Sie diese bzw. diesen nach vorne (verstärken) oder hinten (verringern). Die Federkraft ist optimal eingestellt, wenn Sie angenehm gestützt werden und volle Bewegungsfreiheit behalten.

Hinweis zu Variante B (Drehknopf): Führen Sie beim Einstellen immer eine vollständige Drehung aus, damit der Knopf wieder richtig einrastet.

5. B



6.



7. Verschiebbarkeit der Armauflage (optional)

Um Ihnen in jeder Position der Rückenlehne eine angenehme Armauflage zu bieten, lassen sich die Armauflagen der 3D-Armlehnen in mehreren Stufen rasterbar nach vorne und hinten verschieben.



6. Höhenverstellung der Armlehnen

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

7.



Video:
g-a.li/anpassen

WARNUNG:

- Nicht auf den Stuhl steigen oder als Leiter verwenden.
- Benutzen Sie diesen Stuhl nur mit einer Person.
- Benutzen Sie diesen Stuhl nicht, bevor nicht alle Schrauben, Hebel und Verbindungen korrekt montiert wurden.
- Prüfen Sie mindestens alle drei Monate, ob alle Schrauben, Hebel und Verbindungen korrekt sitzen.
- Falls Teile fehlen, gebrochen oder beschädigt sind, benutzen Sie diesen Stuhl nicht mehr, bis er mit Originalteilen repariert wurde.
- Lassen Sie Arbeiten an der Gasdruckfeder nur durch ausgewiesenes Personal ausführen. Die Gasdruckfeder darf nicht geöffnet werden.

Grundlegende Pflegetipps:

- Wischen Sie sichtbare Metall- und Holzteile trocken ab, verwenden Sie für Metallteile ggf. etwas Glasreiniger.
- Entfernen Sie Staub und Krümel regelmäßig mit einem Staubsauger und einem weichen Bürstenaufsatz.
- Flecken lassen sich prinzipiell am besten entfernen, solange sie noch frisch und noch nicht eingetrocknet sind.
- Warmes Wasser und ein neutrales, fettlösliches Spülmittel reichen oft schon aus, um Flecken zu entfernen. Blut, Urin und Ei sollten Sie mit kaltem Wasser behandeln, Seife ist hier nicht empfehlenswert.
- Rubbeln Sie nicht, sondern tupfen Sie den Fleck mit einem Schwammtuch oder Lappen sanft ab, indem Sie von außen nach innen streichen.
- Halten Sie die Laufflächen der Rollen bzw. Gleiter sauber, um Verschmutzungen des Bodenbelags zu vermeiden.

INDIVIDUELL KONFIGURIEREN



Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Ergonomie-Bürostuhl 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.

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 – und statisches Sitzen führt schon nach wenigen Minuten zu Verspannungen.

Doch der Körper braucht Bewegung, vor allem im Sitzen!

Die Vorteile von dynamischem Sitzen auf einen Blick:

- **Bessere Konzentration:** Wer dynamisch sitzt, ermüdet weniger und bleibt fokussiert. Unser Bürostuhlkonzept reagiert auf Bewegungsimpulse des Nutzers und hält den Körper stets in Bewegung. So wird das Gewebe kontinuierlich gut durchblutet.
- **Aktive Rückenmuskulatur:** Je mehr unser Rücken zur Mitarbeit gefordert wird, umso gesünder sitzen wir. Nur das Wechselspiel aus Spannung und Entspannung hält den Rücken schmerzfrei.

- **Mehr Energie:** In Entspannungsphasen öffnen sich die Blutgefäße. Die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt, und durch den gesteigerten Stoffwechsel steht mehr Energie zur Verfügung.
- **Gesunde Bandscheiben:** Beim dynamischen Sitzen werden die Bandscheiben optimal mit Nährstoffen versorgt – der Knorpel bleibt elastisch und dauerhaft erhalten.
- **Wirksame Prävention:** So können die äußeren Faserringe dem Druck des inneren Kerns standhalten, was einem Bandscheibenvorfall effektiv vorbeugt.

Gesund Sitzen und Arbeiten.

Arbeit prägt unseren Alltag. Die Frage ist: **Wie arbeite ich, um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben?** In diesem Video erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das ergonomische Arbeiten und Sitzen am Arbeitsplatz.



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

gesund arbeiten gmbh
Daimlerstr. 27
D 63071 Offenbach am Main

mail: info@gesund-arbeiten.com
tel: +49.69.84 00 96 0
fax: +49.69.84 00 96 82



gesund arbeiten