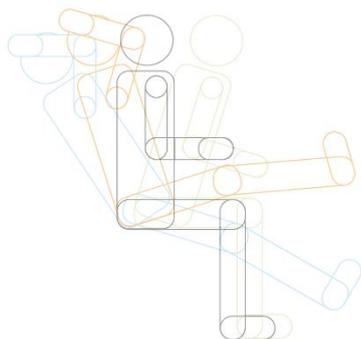


FUNKTIONEN UND  
EINSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN



**KLEINE THEORIE DES SITZENS**

Der Mensch ist nicht zum Sitzen geboren. Einen guten Stuhl erkennen Sie deshalb unter anderem daran, wie frei Sie sich auf ihm bewegen können. Der Fachausdruck dafür lautet dynamisches Sitzen. Ihr Stuhl sollte dazu richtig eingestellt sein. Körper und Stuhl bilden dann bei jeder Bewegung und in jeder Haltung eine Einheit. Die richtige Grundeinstellung ist leicht herauszufinden: Bei entspanntem, aufrechtem Sitzen ruhen die Füße fest auf dem Boden; Ober- und Unterschenkel sowie Oberschenkel und Oberkörper bilden einen rechten Winkel. Falls Ihr Stuhl Armlehnen besitzt, dann justieren Sie diese so, dass Ober- und Unterarm ebenfalls einen rechten Winkel bilden. Die Idealwerte für die Einstellung des Stuhls können sich im Laufe eines Tages ändern. Achten Sie einfach auf die Impulse Ihres Körpers. Möglicherweise bevorzugen Sie zum Tippen eine andere Sitzhaltung als beim Arbeiten mit der Maus.

Wer dazu neigt, den Oberkörper bei der Arbeit nach vorne zu beugen, sollte den Stuhl eher höher einstellen als in der Grundhaltung; wer sich dagegen bei der Arbeit gern zurücklehnt, eher niedriger. Unsere Sitzlösungen unterstützen auf vielfältige Weise eine gesunde Arbeitshaltung. Eine Reihe durchdachter und sorgfältig aufeinander abgestimmter Technologien wirken zusammen, um für den jeweiligen Verwendungszweck optimale Sitzeigenschaften zu gewährleisten. Dabei lässt sich zwischen Technologien unterscheiden, die den Funktionsumfang der Stühle erweitern (Funktionen) und solchen, die es erlauben, die Sitzhaltung an körperliche Merkmale und persönliche Vorlieben anzupassen (Einstellmöglichkeiten). Welche Ausstattungsmerkmale Sie tatsächlich benötigen, richtet sich nach den jeweiligen Anforderungen und dem Einsatzbereich des Stuhls.

**1. Synchronmechanik**

Durch die synchrone Bewegung von Sitzfläche und Rückenlehne wird der Körper in jeder Position optimal abgestützt; der Push-Effekt bleibt aus.



**2. Mechanische Sitztiefenfederung**

Hier wird sichergestellt, dass die Wirbelsäule auch bei unterster Sitzhöhe durch schnelles Hinsetzen keine senkrechte Stoßbelastung erfährt.



**3. Sitzhöhen-Grundeinstellung**

Die richtige Sitzhöhe ist Voraussetzung für gutes Sitzen. Die patentierte Sitzhöhen-Grundeinstellung erweitert den Normbereich und erlaubt klein oder groß gewachsenen Nutzern ideales Sitzen.



**4. Gewichtsregulierung**

Durch den individuell einstellbaren Gegendruck der Rückenlehne können leichte und schwere Nutzer korrekt sitzen.



**5. Rückenlehnen-Höhenverstellung**

Der Unterstützungsbereich für den gesamten Rücken kann der Körpergröße entsprechend optimal eingestellt werden.



**6. Sitztiefenverstellung**

Reguliert den Abstand zwischen Rückenlehne und Sitzvorderkante, und ermöglicht optimale Auflagefläche für die Oberschenkel; auch bei großen Körpergrößen.



**7. Sitzneigeverstellung**

Mehrstufige Verstellbarkeit der Sitzfläche nach vorne wirkt dem Rückkippen des Beckens entgegen. Die Wirbelsäule wird entlastet, der Rundrücken vermieden.



**8. Verstellbare Lordosenstütze**

Die horizontal verstellbare Lordosenstütze kann sich an die individuelle Wölbung der Lendenwirbel anpassen; Muskelarbeit wird reduziert.



**9. Verstellbare Armlehnen**

Höhenverstellung zur Entlastung der Hals-Nacken-Muskulatur. Breitenverstellung und Schwenkbarkeit für optimalen Auflagenwinkel, Tiefenverstellung für optimalen Tischabstand.



**10. Kopfstütze**

Beim Zurücklehnen werden Nacken- und Schultermuskulatur durch die Kopfstütze entlastet.

