



Sitting Guide

Für das richtige Sitzen

Mit dem Kauf eines Drehstuhlmodells aus unserem Hause haben Sie in Ihr wichtigstes Gut investiert: Ihre Gesundheit. Ihr neuer Drehstuhl erfüllt nicht nur die aktuellen Bedingungen des GS-Zertifikates TÜV Rheinland LGA Products, sondern ist darüber hinaus nach den neuesten Erkenntnissen im Bereich des ergonomischen Sitzens gefertigt. In der separaten Bedienungsanleitung erfahren Sie die technischen Details über die Funktionen Ihres Drehstuhls und die Anwendung der einzelnen Bedienelemente. In diesem **SITTING GUIDE** erfahren Sie außerdem, weshalb es diese Bedienelemente gibt und wie Sie diese optimal für Ihre Bedürfnisse anwenden.

1 EINSTELLUNG DER SITZHÖHE

Mit Hilfe der serienmäßigen Sicherheitsgasfeder können Sie stufenlos die gewünschte Sitzhöhe einstellen. Wählen Sie eine Sitzhöhe, bei der Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwa 90° bilden.



2 EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNENHÖHE

Die Rückenlehne Ihres Drehstuhls ist ergonomisch geformt. Sie unterstützt optimal den Lendenwirbelbereich Ihres Rückens. Wählen Sie eine Rückenlehnenhöhe, bei der Sie den Druckpunkt der Rückenlehne als angenehm empfinden.



3 EINSTELLUNG AUF IHR KÖRPERGEWICHT

Unabhängig davon, mit welcher Mechanik Ihr neuer Drehstuhl ausgestattet ist: Für ein gesundes und ermüdungsfreies Sitzen ist die richtige Einstellung des Rückenlehnendruckes auf Ihr Körpergewicht wichtig. Setzen Sie sich aufrecht und gerade in Ihren Drehstuhl, lehnen Sie sich langsam nach hinten und heben anschließend Ihre Beine leicht an. Wird Ihr Oberkörper jetzt nach vorn „katapultiert“, ist der Gegendruck zu hoch gewählt. Verbleibt Ihr Oberkörper dagegen in der hintersten Position, ist der Gegendruck zu gering.

Ihr Oberkörper wird sanft nach vorne bewegt? Jetzt haben Sie die optimale Einstellung gewählt.



4 ARRETIERUNG DER RÜCKENLEHNE

Ihr Drehstuhl bietet die Möglichkeit, die Rückenlehne zu arretieren und damit die Bewegung nach hinten auszuschalten. Sie können jetzt längere Zeit in gleicher Sitzhaltung arbeiten. Dadurch wird allerdings gleichzeitig ein dynamisches Sitzen verhindert. Aus arbeitsmedizinischer Sicht ist jedoch eine bewegliche Rückenlehne und damit das dynamische Sitzen empfehlenswert.



5 SITZNEIGEVERSTELLUNG

Was früher das Keilkissen war, wird heute durch die Funktion der Sitzneigeverstellung erfüllt. Verfügt Ihr Drehstuhl über diese Funktion, können Sie die Sitzfläche in eine leicht nach vorn geneigte Position bringen. Dadurch wird eine aufrechte Sitzhaltung unterstützt und Ihre Wirbelsäule automatisch in ihre natürliche S-Form gebracht.



6 SITZTIEFENVERSTELLUNG

Eine Sitztiefenverstellung ermöglicht Ihnen den Sitz auf Ihre Körpergröße bzw. Oberschenkel-länge ein-zustellen. Weist Ihr Drehstuhl diese Funktion auf, sollten Sie die Sitztiefe so wählen, dass zwischen der Sitzkante und Ihrer Kniekehle ein Abstand von mindestens „zwei-Finger-breit“ verbleibt.



7 EINSTELLUNG DER SCHUKRA*-LORDOSENSTÜTZE

Haben Sie zusätzlich eine **Schukra*-Lordosenstütze** gewählt, kann diese in der Tiefe verstellt werden.

Drehen Sie die **Schukra®-Lordosenstütze** soweit heraus, bis Sie den Druckpunkt als angenehm empfinden.



8 ARMLEHNEN-VERSTELLUNG

Armlehnen entlasten die Wirbelsäule, den Schulter- und Nackenbereich sowie die Armmuskulatur.

Aus arbeitsmedizinischer Sicht ist die Höhe der Armlehne dann optimal eingestellt, wenn Ober- und Unterarm einen Winkel von etwa 90° bilden. Die Armlehnenbreite sollte so gewählt werden, dass diese als angenehm empfunden wird, Sie ungehindert auf dem Drehstuhl Platz nehmen und sich wieder erheben können. Einige Armlehnenmodelle verfügen darüber hinaus noch über verschiebbare Armlehnen-Pads. Hierdurch wird noch wirkungsvoller ein fast nahtloser Übergang zwischen Schreibtischoberfläche und Armauflage ermöglicht.



9 EINSTELLUNG DER KOPF- UND NACKENSTÜTZE

Auch durch ein kurzes Anlehnen an der Kopf- und Nackenstütze z. B. während eines Telefonates werden die Hals-, Nacken- und Schultermuskeln erheblich entlastet.

Stellen Sie die Stütze in Höhe und Neigung so ein, dass sich Ihre oberen Halswirbel in gerader Verlängerung zu den unteren Rückenwirbeln befinden.

UNSER TIPP:

Sehr langes Sitzen ist für den gesamten Körper belastend.

Beugen Sie dem vor, indem Sie gelegentlich aufstehen und sich bewegen.

Sie gewährleisten so, dass Muskeln, Gelenke und Bandscheiben mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden.