

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Sitze ich richtig?

Zunächst ist es wichtig, sich bewusst zu werden, wie man sitzt.

Wer nicht weiß, das er falsch sitzt, hat keine Veranlassung dies zu ändern.

Von vielen Orthopäden wird eine aufrechte Sitzhaltung gefordert, so dass die Wirbelsäule ihre natürliche Form einnimmt.

Denn der Bandscheibendruck ist bei aufrechter Sitzhaltung niedriger, als bei gebeugter Sitzhaltung.

Dieser orthopädischen Forderung steht jedoch die Tatsache gegenüber, dass bei einer leicht nach vorn gebeugten Sitzhaltung die Rückenmuskulatur weniger beansprucht und die ganze Haltung somit bequemer wird, was nicht unbedingt bedeutet, dass das Bequemere auch das Bessere ist.

Für die Wirbelsäule ist es zwar besser aufrecht zu sitzen, aber aufgrund der geringeren Haltearbeit der Rückenmuskulatur – bei leicht nach vorn gebeugter Haltung – hat der Mensch das Gefühl, bequemer zu sitzen. Dieses erzeugt jedoch einen höheren Druck auf die Bandscheiben und damit eine Abnutzung der Bandscheiben.

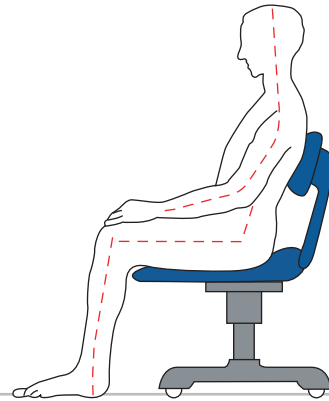
Es ist Fakt, dass beim Sitzen der Bandscheibendruck höher ist als beim Stehen.

Deshalb ist „dynamisches Sitzen“ angesagt!

Das heißt, im Rahmen der Möglichkeiten, häufig die Sitzposition zu ändern, - und zwar zwischen hinterer, mittlerer und vorderer Sitzhaltung.

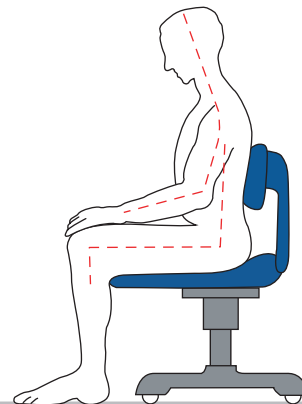
Dazu sollte auf jeden Fall hin und wieder eine stehende Haltung eingenommen werden. Denn jede Art dieser Wechselbewegungen aktiviert unterschiedliche Muskelgruppen und entspannt dadurch wieder andere Muskeln.

Dieses sogenannte dynamische Sitzen gilt in arbeitsmedizinischer, orthopädischer und anatomischer Sicht als optimal!



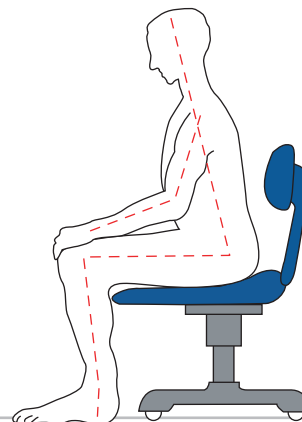
HINTERE SITZHALTUNG

– mit zurückgeneigtem Rumpf



MITTLERE SITZHALTUNG

– mit aufrechtem oder nur leicht gebeugtem Rumpf



VORDERE SITZHALTUNG

– mit nach vorn gebeugtem Rumpf

Ergonomisch gestaltete, qualitativ hochwertige Modelle nach DIN 68877

Leichte Montage aller Modelle durch unser Komponentenstecksystem.
Alle Teile werden vormontiert geliefert.

Die Modelle werden wie folgt im Karton geliefert:

- Rückenlehne, bereits mit Rückenstab montiert
- Sitzfläche mit Sitzträger montiert
- Höhenverstelleinheit
- Fußkreuz mit Bodengleiten oder Rollen

Die Rückenlehnen sind ergonomisch geformt und pendelnd gelagert.

Je nach Modell in der Höhe und Neigung, bzw. in der Höhe und Tiefe verstellbar.

Gegen einen Mehrpreis auch mit Permanentkontakt lieferbar.

Die Sitzfläche ist je nach Modell in der Neigung verstellbar oder fest.

Die Höhenverstellung erfolgt mittels Gasfeder (automatische Höhenverstellung) oder Keilnut (mechanische Höhenverstellung).

Bei Modellen im hohen Arbeitsbereich ist folgendes Zubehör wahlweise erhältlich:

Fußstütze FS

Fußring FR

Aufstiegshilfe AH

Sie sind nachrüstbar und nicht drehbar.

Stabiles, robustes Fußkreuz aus Aluminium, Stahl, oder Kunststoff, je nach Modell mit Bodengleitern oder Rollen erhältlich.

Im hohen Arbeitsbereich sind Rollen wegen der Kippsicherheit nicht erlaubt!



Verstellmöglichkeiten:

