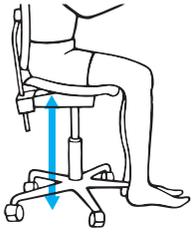




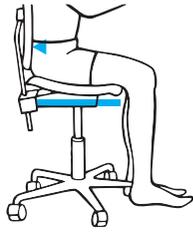
ORTHOfit ARBEITSSTUHL

richtig bedienen

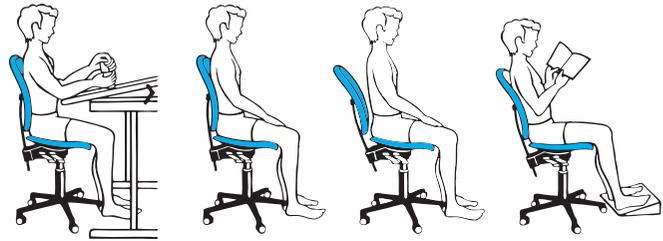
Richtig eingestellt ist ein ORTHOfit-Arbeitsstuhl, wenn ...



... Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° und mehr bilden, die Fusssohlen als Ganzes Bodenkontakt haben und der Rücken Kontakt zur Stuhllehne hat.



... die Sitzfläche voll ausgenutzt ist, damit die Rückenlehne die Wirbelsäule auch stützen kann. Die Rückenlehne sollte auf der Höhe der Lordose besonders gut stützen.



Dynamisches Sitzen ist ein entspanntes Sitzen. – Sie haben einen Arbeitsstuhl, der sich leicht in alle möglichen Positionen einstellen lässt. Gönnen Sie sich und Ihrem Rücken all diese Möglichkeiten im Laufe eines Arbeitstages. Damit tun Sie viel gegen Verspannungen und Verspannungsschmerzen.



Einstellen der Sitzhöhe

Auf der linken Stuhlunterseite (sitzend betrachtet) finden Sie den Einstellhebel für die gewünschte Sitzhöhe. Aufrecht auf dem Stuhl sitzend, ziehen Sie den Hebel nach oben, damit der Verstellmechanismus frei spielen kann. Be- oder entlasten Sie nun den Stuhlsitz (Füsse mit totalem Bodenkontakt) und fixieren Sie die optimale Höhe durch Loslassen des Hebels.



Wählen Sie die beste Höheneinstellung der Rückenlehne.

Auf der rechten Stuhlseite (hinten) befindet sich ein Handrad für die Höhenverstellung der Rückenlehne. Handrad im Gegenuhrzeigersinn aufdrehen und Rückenlehne in die gewünschte Position rücken. Die Rückenlehne muss auf der Höhe Ihrer Lordose den Rücken gut stützen. Mit dem Zuschrauben des Handrades (im Uhrzeigersinn) ist die Lehne in der Höhe fixiert.



Die Rückenlehne nach vorn und nach hinten bewegen.

Ist der hintere Lehneneinstellhebel (rechte Stuhlunterseite) nach oben gezogen, schwingt die Rückenlehne frei nach vorn und nach hinten. Mit einem leichten Abwärtsdruck auf den Einstellhebel wird die Lehnenposition stufenlos fixiert. Achten Sie darauf, dass die Lehne Ihre Wirbelsäule beim Arbeiten immer stützt und dies möglichst auf der ganzen Rückenlänge. Zur Stärkung der Rückenmuskulatur kann zwischendurch die Sitzfläche nach vorne gekippt (positiver Sitzwinkel) und gleichzeitig die Rückenlehne in der hintersten Position fixiert werden. Damit wird auf eine Stützung der Wirbelsäule verzichtet. Durch das gleichzeitige Aufrichten des Beckens ergibt sich eine physiologisch korrekte Körperhaltung.



Die Neigung der Sitzfläche frei wählen

Beim ORTHOfit-Arbeitsstuhl lässt sich durch Anheben des Hebels rechts vorne die Sitzfläche bis zu 6° nach vorne neigen. Eine nach vorn abgelenkte Sitzfläche hat den Vorteil, dass sie Muskulatur und Blutzufuhr nicht durch die vordere Sitzkante beeinträchtigt (keine Druckstellen). Die freischwingende Sitzfläche kann mit einem leichten Druck auf den Hebel rechts vorne stufenlos arretiert werden. Achten Sie darauf, dass Sie immer ganz hinten auf der Sitzfläche Platz nehmen.