



**gesund arbeiten**

[www.gesund-arbeiten.at](http://www.gesund-arbeiten.at)

## Bürostuhl-Anpassung – so wird's gemacht ...

Tipps zum richtigen Anpassen Ihres Bürostuhles von gesund arbeiten finden Sie hier auf einen Blick!

### **motion.plus:**

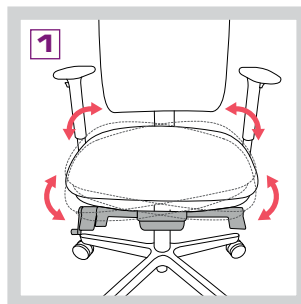
Hochwertige Asynchron-Mechanik mit Free-Floating-Effekt, unabhängig voneinander einstellbare Sitz- und Lehnenneigung, integrierter Schiebesitz, Sitztiefenverstellung (60 mm), großer Bewegungsradius, einstellbare Federkraft der Rückenlehne (40 – 120 kg), Höheneinstellung Lordosenstütze (70 mm)

### **new.motion:**

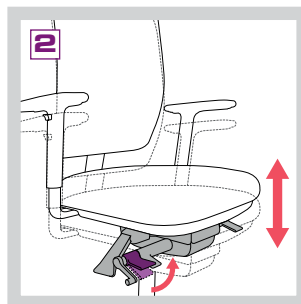
Zusätzliche 3D-Effekt-Sitzmechanik für Mikrobewegung in alle Richtungen

Ausstattungsvarianten und Preise sowie Übungen für einen gesunden Bewegungsapparat und Informationen zu unseren weiteren Produkten und Workshops „Für ansteckende Gesundheit“ finden Sie auf unserer Homepage:

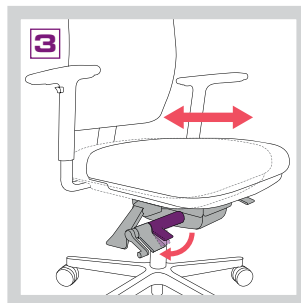
[www.gesund-arbeiten.at](http://www.gesund-arbeiten.at)



Die einzigartige 3D-Effekt-Sitzmechanik des **new.motion** sorgt für Mikrobewegung der Sitzfläche in alle Richtungen, ohne instabil zu sein. Dadurch werden die kleinen Muskeln an der Lendenwirbelsäule bewegt und die Bandscheiben noch besser mit Nährstoffen versorgt. (Der **motion.plus** ist mit einer Asynchron-Mechanik ausgestattet. Sitz und Rückenlehne sind unabhängig voneinander beweglich – ohne 3D-Effekt.)



**Höhenverstellung:** (Hebel nach oben ziehen, um die Gasfeder zu betätigen.)  
Die Beine sind im Knie abgewinkelt. Die Oberschenkel verlaufen von den Hüften zu den Knien hin leicht abwärts. Guter Bodenkontakt mit den Fersen.



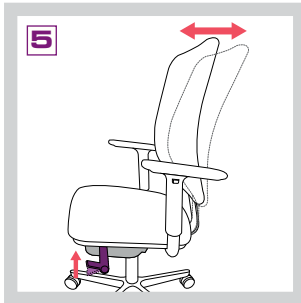
**Sitztiefeinstellung:**  
(Den inneren Hebel nach unten drücken, um den Sitz vor oder zurück schieben zu können.) Bei gutem Kontakt der Lendenwirbelsäule mit der Rückenlehne bleibt zwischen Kniekehle und vorderem Sitzflächenrand eine Handbreit frei.



**TIPP:**  
Regelmäßiges Absaugen fördert die Haltbarkeit des Stoffbezuges.



**4 Sitzwippe:** (Hinteren Hebel an der rechten Seite nach oben klappen.)  
Damit Sie Ihre Beine bewegen und ausstrecken können, ohne auf dem Sitz nach vorne rutschen zu müssen, bleibt die Sitzwippe beweglich eingestellt – zur Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur besseren Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen! Die Volumenänderung im Bauchraum wirkt wie eine Massage auf die Organe. Immer ganz hinten sitzen bleiben!



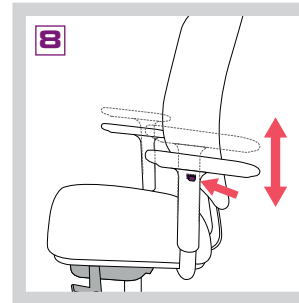
**5 Dynamische Rückenlehne:** (Linken Hebel nach oben klappen.)  
Durch die spezielle Asynchron-Mechanik des **new.motion** und **motion.plus** ist dynamisches Sitzen bei ständig optimaler Unterstützung der Lendenwirbelsäule möglich. Lassen Sie die Rückenlehne beweglich und genießen Sie den Free-Floating-Effekt.



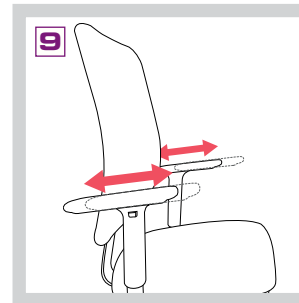
**6 Individuelle Gewichtsanzpassung:**  
(Kurbel herausziehen. Drehung im Uhrzeigersinn für mehr, gegen den Uhrzeigersinn für weniger Federdruck.)  
Federkraft so einstellen, dass die Rückenlehne das Gewicht des Oberkörpers nicht ganz halten kann. Dadurch wird die Bauchmuskulatur beim Sitzen gefordert und gekräftigt. Die Bauchmuskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen für einen gesunden und schmerzfreien Rücken!



**7 Höhe der Lordosenstütze:** (Die Rückenlehne lässt sich durch eine Auf-/Abbewegung in 7 Stufen höher stellen. Nach der 7. Stufe lässt sich die Lehne wieder in die unterste Position bringen.)  
Die Lordosenstütze, der nach vorne gewölbte Teil im unteren Bereich der Rückenlehne, soll die Lendenwirbelsäule optimal unterstützen.



**8 Armlehnen anpassen 1:** (Seitlichen Knopf an der Armlehne drücken.)  
Zwei mögliche Positionen: **a)** Wenn Sie die Unterarme während Ihrer Tätigkeit am Schreibtisch auflegen, stellen Sie die Armlehnen so ein, dass Sie gut unter den Schreibtisch hineinfahren können.  
**b)** Sie haben nur die Handgelenke am Schreibtisch. Stellen Sie die Höhe der Armlehnen so ein, dass die Ellbogen locker abgestützt sind. Auf eine lockere Haltung der Schultern achten!



**9 Armlehnen anpassen 2 (optional):**  
(Auflagepolster vor oder zurückschieben.)  
Optimieren Sie die Einstellung der Armlehnen durch die horizontale Einstellmöglichkeit nach Ihren Wünschen.

Wir unterstützen Sie gerne bei der optimalen Einstellung Ihres Bürostuhles:

**0662 231020-0**



## **motion.plus** (A) **new.motion** (B)

Die Büro-Arbeitsstühle für gesundes, schmerzfreies Sitzen und konzentriertes Arbeiten!

Das **einzigartige Ergonomie-Konzept für dynamisches Sitzen** bei gleichzeitig optimaler Unterstützung in allen Sitzpositionen sorgt für eine bessere Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen und unterstützt beim Aufbau und Erhalt des muskulären Gleichgewichts im Bereich der Wirbelsäule. Dynamisches Sitzen fördert überdies die Körperkoordination!

Beide Modelle – **motion.plus** und **new.motion** – sind individuell an den Besitzer anpassbar – die vielen Ausstattungsvarianten bieten jedem genau den Stuhl, den er benötigt und wünscht. Wertige Stoffe aus 100% Schurwolle oder recyceltem Polyester sowie Alcantara oder Leder stehen in vielen Farben zur Auswahl. **Edition Steiner1888:** Der new.motion in feinstem, österreichischen Loden (C).

**gesund arbeiten – unser Unternehmensname ist Programm**

**in.motion – der elektrisch höhenverstellbare Schreibtisch**

Für Arbeiten im Wechsel zwischen dynamischem Sitzen und Stehen.

**lite.up – die Leuchte für optimales Licht am Arbeitsplatz.**

**lite.up LED – die Licht-Innovation!**



**gesund arbeiten GmbH**

Dorfstraße 51a 5101 Bergheim bei Salzburg  
Telefon 0662 231020-0 info@gesund-arbeiten.at  
www.gesund-arbeiten.at



**A**



**B**

MADE IN AUSTRIA



**B**



**C**

Stuhl entspricht der **ÖNORM EN1335-1.**