

Was nun?

Auf den letzten Seiten haben wir Ihnen aufzeigen können, dass gesundes Sitzen und Arbeiten am Schreibtisch durchaus möglich ist. Allerdings ist die Auswahl der richtigen Produkte eine Grundvoraussetzung dafür – jedoch kein Garant, denn wenn Sie als Nutzer nicht „mitspielen“ hilft das alles nicht!

Ein Stück Selbstdisziplin ist notwendig – angefangen bei der richtigen Einstellung und Handhabung des Stuhles / Tisches bis hin zur richtigen Nutzung. Bringen Sie Bewegung in Ihr Arbeitsleben! Nutzen Sie den Stuhl in all seinen Möglichkeiten, der **duo back** unterstützt Sie sehr stark dabei. Stehen Sie auf, telefonieren kann man auch im Stehen. Gehen Sie zu Ihren Kollegen, statt ihnen eine Mail zu schreiben.

Es ist also nicht einfach einen Stuhl zu kaufen – stimmt! Ein Stuhl soll seinen Benutzer in jeder Lage unterstützen, aber niemals behindern. Der Stuhl muß zum Sitzenden passen, die Sitztechnik muß dem Bewegungsablauf entsprechen, und die Features müssen den organisatorischen Gegebenheiten gerecht werden, ähnliches gilt auch für den Tisch.

Sie brauchen also fachkundige Beratung – die zertifizierten "**sitz-fit-Berater**" stehen Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Hier finden Sie Ihren Stuhl, erst nach genauer Analyse ihrer Bedürfnisse und dem notwendigen Probesitzen entscheiden Sie sich. Ihr Berater übernimmt nicht nur die Lieferung, sondern stellt Ihnen diesen auch vor Ort richtig ein. Er gibt Ihnen dabei an Ihrem Arbeitsplatz auch gern zusätzliche Tipps rund um die Ergonomie im Büro!

Fordern Sie uns zu Ihrem Wohl!

[www.sitz-fit.de](http://www.sitz-fit.de)

# sitz-fit

... dem Schmerz den Rücken kehren





Einleitung	03
Warum <b>duo back</b> ?	04 – 05
Dreh- und Besucherstühle	06 – 07
Sondermodelle, Spezialstühle	08 – 09
Tischlösungen für aktiveres Arbeiten	10 – 11
Zubehör / Optionen	12 – 13
Tipps	14
Farben	15
Was nun?	16

Service / Preise / Bestellungen:

[info@sitz-fit.de](mailto:info@sitz-fit.de)

## Gesundes Sitzen – ist dies überhaupt möglich?

Immer wieder wird diese Frage aufgeworfen, und häufig auch sofort negativ beantwortet! Sitzen schadet der Gesundheit, Sitzen ist die schlechteste Haltung für den menschlichen Körper! Sitzen belastet die Wirbelsäule und führt zu Verspannungen und Verkrampfungen!

Das Fraunhofer Institut hat ermittelt, dass 80 % der Bevölkerung zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen leiden, die "Aktion Gesunder Rücken" stellt fest, dass über 30 % der Bevölkerung chronische Rückenschmerzen haben und ebenfalls die AGR meldet, dass diese Beschwerden der häufigste Grund für Arztbesuche sind.

Mit 25 Milliarden Euro wird das jährliche Budget der Kranken- und Rentenversicherungsträger durch die Behandlung von Knochen- und Muskelabbau, Arthrose und Arthritis, Rheuma und Wirbelsäulenleiden belastet. Der Volkswirtschaft fehlen durch Krankschreibungen mindestens 70 Millionen Arbeitstage im Jahr mit einem Wert von gut 10 Milliarden Euro.

Als letztes sei hier noch der Fehlzeitenreport des wissenschaftlichen Instituts der AOK erwähnt, obwohl leicht rückläufig, sind immer noch ca. 30 % aller Arbeitsausfalltage auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen!

## Leidet der Mensch unter Rückenschmerzen allein weil er sitzt?

Nein, im Gegenteil – aus wissenschaftlicher Sicht ist das Sitzen eine durchaus gesunde Möglichkeit den Körper zu entlasten. Sitz, Rückenlehnen und Armauflagen eines Stuhles übernehmen beim Sitzen Stütz-, Halte- und Tragfunktionen, so dass der Körper messbare Entlastung findet!

Es gilt also das Sitzen nicht zu verdammen, sondern das richtige Sitzen auf einem richtigen Stuhl zu erlernen. Hinweise, Ideen und vor allem Möglichkeiten hierzu haben wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt.

# Warum duo back?

Ein Detail des gesunden Sitzens.



Die Geschichte des **duo back** geht zurück in die 90er Jahre: Prof. Brüning hatte seinerzeit eine Lösung gesucht, die es Patienten ermöglichte, nach Operationen an der Wirbelsäule oder den Bandscheiben in der Rehabilitation trotzdem aufrecht und angelehnt auf/in einem Stuhl zu sitzen!



Noch heute ist diese Grundidee – zwei von einander unabhängige Rückenschalen pendelnd gelagert – Basis des hohen Sitzkomforts aller **duo back** Stühle. Sehr schnell wurden die Vorteile nicht nur für die Rehabilitation offensichtlich – permanente Verbesserungen führten dazu, dass diese Technik im Büro nicht nur Einzug halten konnte, sondern wie kein anderer Stuhl das dynamische Sitzen ermöglicht!

## Wo liegt nun das Geheimnis dieses Rückens?!

1. Durch die Zweiteilung der Rückenlehne wird nur die Rückenmuskulatur unterstützt, es wird somit kein Druck auf Wirbelsäule, Dornfortsätze und Kreuzbein ausgeübt.
2. Nur durch diese Zweiteilung der Rückenschalen mit entsprechender Breitenverstellung ist es möglich, den Rücken des Nutzers formschlüssig (konkav) bis in die Taille zu umfassen. Hiermit wird nicht nur die aufrechte Sitzhaltung stabilisiert, sondern auch der Lendenwirbelbereich zusätzlich entlastet. Anders als bei herkömmlichen Rückenformen ist es bei diesen stark profilierten Rückenflügeln absolut nicht notwendig eine zusätzliche Lordosenstütze einzusetzen.
3. Die flexible Aufhängung der Schalen unterstützt die Rückenaktivität. Die Schalen folgen jeder Bewegung des Rückens und stützen somit nicht nur in vorderer und hinterer Sitzhaltung, sondern auch bei seitlicher Neigung und bei Drehbewegungen des Oberkörpers. Darüber hinaus führt jede noch so kleine Bewegung des Rückens zu einer leichten Gegenbewegung der Schalen an anderer Stelle, so dass hier von einer Stimulation des Rückens gesprochen werden kann.

In Kombination mit individueller Funktionalität der Mechanik wird der **duo back** so zu einem Stuhl auf dem gesundes Sitzen tatsächlich möglich ist. Denn der **duo back** entlastet Ihre Bandscheiben um bis zu 50 % mehr als herkömmliche Stühle!



sf-xd11/h

sf-d402

**duo back** – der Stuhl mit hohem ergonomischem Anspruch für Büro und Konferenz, für's Warten und Meeting oder für zu Hause.

**duo back** – der orthopädische Stuhl für die Rehabilitation und die Zeit danach. Anerkannt als Hilfsmittel durch die Deutsche Rentenversicherung und damit förderungsfähig!

# Drehstühle

Der **duo back** im klassischen Einsatzbereich – unterschiedliche Modelle finden Platz in Büro und Verwaltung, aber auch im home office und am 24-Stunden Arbeitsplatz. Das Spektrum ist breit – der Nutzer ist das Maß der Dinge!



sf-xd13/h

sf-xd21/h

Die jüngste Stuhlreihe mit einem neuem **duo back** Rücken – der Allrounder. Durch die neu geformten Rückenflügel kann auf eine Breitenverstellung verzichtet werden. Als Basismodell schon komplett ausgestattet, mit Synchronmechanik, Sitzneige- und Sitztiefeverstellung, alternativ mit 2D- oder 3D-Armlehnen. In der hinteren Sitzposition entlastet die, auch nachträglich zu montierende, Nackenstütze den Halswirbelbereich zusätzlich.



sf-d111/h

Klare Linien und sichtbare Technik. Hier steht die Funktionalität im Vordergrund: mit höhen- und breitenverstellbarem Rücken, Synchronmechanik, Sitztiefeinstellung und 3D-Armlehnen ist dieser Stuhl komplett ausgestattet.



sf-d103/h

Komfort pur – die Punktsynchronmechanik in Kombination mit dem Rücken gibt diesem Stuhl einen sehr harmonischen Bewegungsablauf. Die 3D-Armstützen (ergoarm) bieten hohe Funktionalität und Bequemlichkeit.



sf-d110/h

Bewegung hoch 2 – zusätzlich zur komfortablen Punktsynchronmechanik sorgt eine Neigeverstellung für einen großen Öffnungswinkel der Rückenlehnen. Die einstellbare Nackenstütze entlastet den Halswirbelbereich erheblich.

# Besucherstühle

Der **duo back** auf der anderen Seite des Schreibtisches, als Seminar-, Schulungs- und Konferenzstuhl oder auch für zu Hause am Esstisch usw. – überall da, wo es um ermüdungsfreies Sitzen geht.



sf-xsw25

sf-x4125

Freischwinger oder Vierfuß – natürlich mit dem **duo back**-Rücken. Auch hier sorgt die flexible Aufhängung der Rückenlehnen für hohe Beweglichkeit bei gleichzeitig bester Unterstützung des Rückens. Unterschiedliche Sitzhaltungen werden nicht nur gefördert, sondern unterstützt, Ermüdungs- und Konzentrationsmängeln wird vorgebeugt. Unterschiedliche Gestellformen prägen den Sitzkomfort. Vom aufrechten Sitzen bis hin zum bequemen „Schwebesitzen“ in leicht zurück geneigter Haltung – für jeden Einsatzbereich findet sich der passende Stapelstuhl (-sessel).



sf-d402



sf-d401

# Sondermodelle

Der Mensch im Mittelpunkt – er ist das Maß der Dinge!



Bsp.: Körpergröße 1,99 m



Bsp.: Körpergröße 1,55 m

Büroarbeitsstühle müssen heute den Normen entsprechen und Richtlinien erfüllen. Aber nicht alle Nutzer entsprechen diesen Normen. Es gilt also Lösungen zu finden, damit sich diese Menschen nicht Tisch und Stuhl unterordnen müssen. Der **duo back** bietet auf Grund seines besonderen Rückens gute Voraussetzungen hierfür!



sf-dsps-bsk/h

Ein großes Sitzpolster, eine erhöhte Gasfeder (47 - 65 cm), ein kippsicheres 6-Fußkreuz aus Aluminium und die höhen- und tiefenverstellbare Nackenstütze in Kombination mit dem **duo back** Rücken – auf diesem Stuhl finden auch große Menschen bequem Platz.



sf-d66-ssj/h

Die Kombination des **duo back** Rückens, der sich in Höhe und Breite einstellen lässt, mit einer kurzen Sitzfläche, einer niederen Gassäule (35 - 42 cm) und einem kleinen Fußkreuz bietet beste Voraussetzung für kleinere Menschen (Kinder und Erwachsene).



# Spezialstühle

Der Mensch im Mittelpunkt – er bestimmt Maße und Funktion!



sf-d111-gsk/h



sf-d402-gs

Der **duo back** in Arthrodesenauführung mit besonderer Sitzfläche. Für Nutzer mit Einschränkungen im Hüft- und Kniebereich bietet dieser Stuhl große Erleichterung, da die beiden Sitzhälften im vorderen Bereich stufenlos und unabhängig von einander neigbar sind. So kann beim Sitzen die Anwinkelung des Beines fast ganz vermieden werden. Durch den besonderen **duo back** Rücken ist trotzdem dynamisches Sitzen möglich.



sf-d112



sf-d111/h

# Tischlösungen aktiveres Arbeiten

Die „eine optimale“ Arbeitshaltung gibt es nicht – aber mehrere. Ergonomien empfehlen wechselnde Arbeitshaltung – gut 50 % des Tages sollten im Sitzen verbracht werden, weitere 25 % im Stehen und ebenfalls 25 % in Bewegung!

160 x 80 mm sf-xl 178  
 180 x 90 mm sf-xl 188  
 200 x 100 mm sf-xl 244



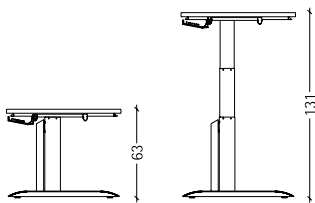
sf-1233



sf-126



Elektromotorisch höhenverstellbare Arbeitstische (von 63 bis 131 cm) unterstützen diese Forderung. Innerhalb weniger Sekunden vom Sitzen zum Stehen, spontane Wechsel – unterstützt durch die Memoryfunktion – sind einfach möglich. Muskulatur und Bandscheiben werden aktiviert, der Blutkreislauf und damit die Sauerstoffversorgung der Organe werden verbessert – kurz, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert.



# Stehhilfen

Zwischen Stehen und Sitzen – der Stehsitz als Variante.



sf-sh1

- Stehhilfe mit Hochpolster
- Sitzhöhe 54 - 79 cm
- Ringauslösung



sf-sh2

- Stehhilfe mit gepolsterter Sitzschale in Buchenformholz
- Sitzhöhe 56 - 83 cm
- Sitzneigeverstellung



sf-sh3

- Stehhilfe mit Taschenfederkernpolsterung
- Sitzhöhe 55 - 72 cm
- Ringauslösung



Meeting im Sitzen oder Stehen – nur ein Fingerdruck macht den Unterschied (Tischhöhe 72 - 116 cm).

Dynamisches Stehen mit der Stehhilfe, ob am Arbeitsplatz, im Kurzmeeting oder am Bistrotisch überall in Bewegung. Die abgerundete rutschsichere Bodenplatte ermöglicht unterschiedliche Sitzneigungen in alle Richtungen. Somit kann die Stehhilfe dem natürlichen Bewegungsdrang des Nutzers folgen – statische Sitzhaltung wird so vermieden.



ø 80 cm sf-co80  
 ø 100 cm sf-co100

# Zubehör / Optionen

Häufig sind es die Details, die perfekte Lösungen ausmachen!



Von Ergonomen gefordert – Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz. Nicht immer kann der alte Schreibtisch gegen einen modernen Sitz-/Steh Tisch ausgetauscht werden. Zusätzliche, freistehende höhenverstellbare Arbeitsflächen, in unterschiedlicher Größe und Funktion, können dieses Manko mehr als ausgleichen. Ist kein zusätzlicher Stellplatz vorhanden, lassen sich solche Arbeitsflächen auch am Schreibtisch montieren – eine Klemme gibt die nötige Stabilität ohne Schäden am Tisch zu hinterlassen.

sf-eK



sf-eS

Ergonomie ist mehr als nur richtiges Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz. Auch die Technik muss sinnvoll bedienbar bleiben. Der Rechner wird unter der Tischplatte befestigt, so dass dieser auch bei stehender Tätigkeit leicht bedienbar bleibt. Die mitzuführenden Kabel werden durch geschicktes Kabelmanagement gebündelt und geschützt.



sf-CPU-R (rechts); sf-CPU-L (links)



sf-FX (schwarz); sf-FX-S (silber)



serienmäßig: viskoelastischer Schaum

Gesundes Sitzen – gutes Polster, diesem unmittelbaren Zusammenhang tragen wir mit dem standardgemäßen Einsatz von viskoelastischem Schaum Rechnung. Körpergewicht und Körperwärme schaffen eine Art „Sitzbett“, die Kontaktfläche des Körpers zum Sitzpolster wird vergrößert und damit kann die Sitzlast "breitflächig" abgeleitet werden. Druckpunkte werden verhindert und die Blutzirkulation gefördert.



Stuhl komplett:  
sf-d103/, ring

Fußring zum Nachrücken:  
sf-ring

**Fußring:** Als Aufstiegshilfe und in größeren Sitzhöhen (Counter- und Zeichenstühle) gesetzlich vorgeschrieben. Jederzeit nachrüstbar.

**Drehhocker:** In unterschiedlichen Einsatzbereichen bieten höhenverstellbare Drehhocker eine komfortable und flexible Unterstützung für einen begrenzten Sitzzeitraum.

**duo feet:** Die Füße des Benutzers sollen ganzflächig auf dem Fußboden stehen. Kann dies auf Grund eines nicht höhenverstellbaren Tisches nicht gewährleistet werden, muss eine Fußstütze eingesetzt werden.



sf-hocker



sf-df

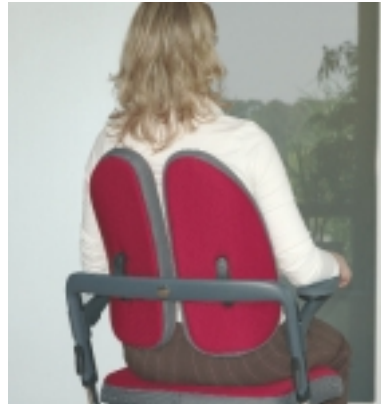
# Tipps

Nicht immer ist der Stuhl schuld – Sitzen ist Einstellungssache!



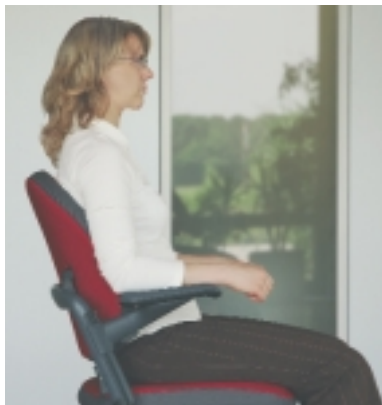
## Sitzhöhe

Die Füße stehen vollflächig auf dem Boden, der Kniewinkel beträgt etwas mehr als 90°, zwischen Sitzvorderkante und Kniekehle sind ungefähr 50 - 60 mm Platz.



## Rückenlehnenhöhe

Die Unterkante der Rückenflügel beginnt auf Höhe des Kreuzbeines, so wird die Wirbelsäule im Lendenbereich optimal abgestützt und die S-Form in allen Sitzpositionen stabilisiert.



## Armlehnenhöhe

Zur Entlastung des Schultergürtels liegen die Arme locker im rechten Winkel auf den Armstützen. So bilden diese eine „Verlängerung“ des Arbeitstisches.



## Tischhöhe

Der Unterarm liegt locker auf der Tischplatte. Winkel zwischen Unter- und Oberarm = ca. 90°. Ein Verändern der Sitzhöhe nach oben darf nur mit zusätzlicher Fußstütze erfolgen.

# Farben

## Stoffqualität

100 % Polyester

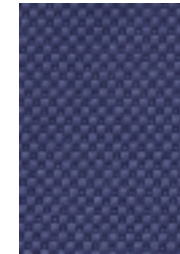
560 g/lfdm

50.000 Touren Martindale

## Bezugsstoffe



rot-30



blau-04

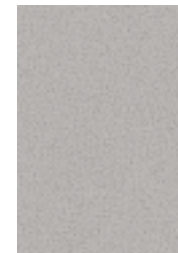


grau-73

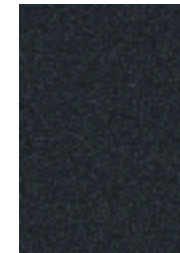


schwarz-88

## Tischgestelle



silber-P34



schwarz-P10

## Tischplatten (Melamin)



lichtgrau-M08



Ahorn-M20



Buche hell-M51