



# Ergonomie-Anforderungen an ...

## Bürostuhl

- ❶ verstellbare Kopf- bzw. Nackenstütze
- ❶ höhenverstellbare Rückenlehne
- ❶ Lordosenstütze für den unteren Rücken
- ❶ höhenverstellbare Armlehnen
- ❶ Sitzfläche in Höhe und Tiefe verstellbar mit offenporigem Material
- ❶ gut erreich- und bedienbare Einstellungshebel
- ❶ Stuhlrollen für einen sicheren Stand



## Bürotisch

- ❶ Arbeitsfläche: mind. 80 × 160 cm
- ❶ Sitz-/Stehtisch (höhenverstellbar)
- ❶ Schreibtischplatte mit geraden Kanten und matter Oberfläche
- ❶ bietet genügend Beinfreiheit



### Bürostuhl: Mechanik kurz erklärt

Hochwertige Bürostühle verfügen zusätzlich über mechanische Einstellungsmöglichkeiten, durch die sich die Sitzfläche dynamisch an die Bewegung des Sitzenden anpasst. Beim «dynamischen Sitzen» ändert der Nutzer häufiger seine Position, seine Muskeln werden aktiviert.

**Wippmechanik** Die Rückenlehne neigt sich nach hinten, wenn Sie Ihren Rücken dagegen drücken. Der Sitz ist starr an die Rückenlehne gekoppelt und folgt der Bewegung. Dadurch entlasten Sie insbesondere Ihre Bandscheiben.

**Synchronmechanik** Der grosse Unterschied: Rückenlehne und Sitz sind nicht fest miteinander verbunden! Beim Zurücklehnen vergrössert sich der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf. Dies ermöglicht eine effektive Streckung → Gelenke werden bewegt und die Durchblutung verbessert.

### Ratgeber: Motorverstellung oder manuell

Der entscheidende Unterschied zwischen der motorischen und manuellen Verstellung liegt in der Geschwindigkeit des Verstellvorganges. Ein Griff und eine Sekunde später ist die Tischfläche – gasfederunterstützt – oben. Mit der Motorverstellung dauert dies deutlich länger.