

Wegweiser zum gesunden Sitzen



Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

das ergonomisch gesunde Sitzen ist ein entscheidender Faktor für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Die ständige Zunahme längerer, sitzender Tätigkeiten in Verbindung mit allgemeinem Bewegungsmangel führt in steigendem Maße zu Rückenbeschwerden. Mittlerweile leiden rund 80% der Bevölkerung unter Rückenschmerzen. Ein Großteil der Betroffenen klagt sogar über chronische Rückenschmerzen.

Die damit einhergehenden Krankheitskosten sind erheblich. Rückenleiden sind mit der häufigste Grund für Krankheitstage und zählen zu den Hauptgründen für die Bewilligung von Frührenten. Der daraus entstehende volkswirtschaftliche Schaden beträgt für Deutschland jährlich rund 35 Milliarden Euro. Ein Ausfalltag eines Angestellten kostet den Arbeitgeber durchschnittlich 450,- Euro. Diese Kosten sind zudem betriebswirtschaftlich unvernünftig, denn ein ergonomischer Bürodrehstuhl kostet nicht mehr als ein einziger Krankheitstag. Je nach Auswahl sogar deutlich darunter.

Studien haben ergeben, dass über 80% aller im Büro Beschäftigten falsch sitzen. Im Laufe seines Arbeitslebens sitzt der Mensch bis zu 80.000 Stunden. Daraus resultieren immer höhere Sitzbelastungen. Umso wichtiger ist das ergonomisch gesunde Sitzen.

In der Broschüre „Wegweiser zum gesunden Sitzen“ haben wir alle wesentlichen Punkte zusammengefasst und übersichtlich dargestellt. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen und natürlich stehen wir Ihnen zur Beantwortung von Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit den besten Grüßen



Holger Herbst

Gründer und Vorstand PROTREMO AG



chronische Rückenschmerzen

ergonomisch gesundes Sitzen

Bewegungsmangel

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Wegweiser zum gesunden Sitzen

ergonomischer Bürodrehstuhl

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

4

Was Sie beim Sitzen alles falsch machen können

5

Richtig Sitzen

6

Dynamisches Sitzen

7

Dynamisches Sitzen mit 3D Balance Sitztechnik

8

Richtiges Sitzen ist Einstellungssache

9

Auch der beste Bürodrehstuhl kommt irgendwann an seine Grenzen

10

Unser umfangreiches Sortiment bietet für jede Anforderung die beste Lösung

11

Beratung

Was Sie beim Sitzen alles falsch machen können

Sitzen ist Schwerstarbeit für den Körper. Sitzprobleme entstehen vor allem durch eine falsche Sitzhaltung. Häufig wird die komplette Sitztiefe nicht ausgenutzt oder der Stuhl ist einfach falsch eingestellt. Oder es fehlen beispielsweise Armlehnen.



Diese Sitzhaltung macht auf Dauer krank!



Halswirbelsäule wird stark belastet mit Folgen wie Kopfschmerzen und Verspannungen

kein Kontakt zur Rückenlehne und keine Abstützung der Bandscheiben im Lumbalbereich

Rundrücken und mit hoher Belastung für die Bandscheiben

Stuhlhöhe ist falsch eingestellt

Richtig Sitzen

Die richtige Sitzhaltung entlastet Ihren Körper und steigert das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit. Dadurch werden Rückenverspannungen vermieden und die Haltemuskulatur erfüllt ihre Stützfunktion der Wirbelsäule auf Dauer.

Gerade, aufrechte Sitzhaltung,
Kontakt zur Rückenlehne mit
optimaler Abstützung



Und so bleiben
Sie gesund!



Dynamisches Sitzen

Unser Körper braucht Bewegung. Der Mensch ist für lange Sitzzeiten nicht geeignet. Deshalb ist es wichtig, drohenden Verspannungen der Muskeln vorzubeugen. Ein wesentliches Element ist dabei das sogenannte dynamische Sitzen.

Dynamisches Sitzen ist der permanente Wechsel der Sitzhaltung aus der mittleren aktiven in die vordere bzw. hintere Sitzhaltung. Dabei sollte die Rückenlehne in jeder Position am Rücken anliegen. Ein ergonomischer Bürodrehstuhl fördert das dynamische Sitzen.

Es ist folglich ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen anzustreben. Dazu sollte der Bürodrehstuhl alle Sitzhaltungen zulassen und dabei die wechselnden Sitzhaltungen des arbeitenden Menschen unterstützen.

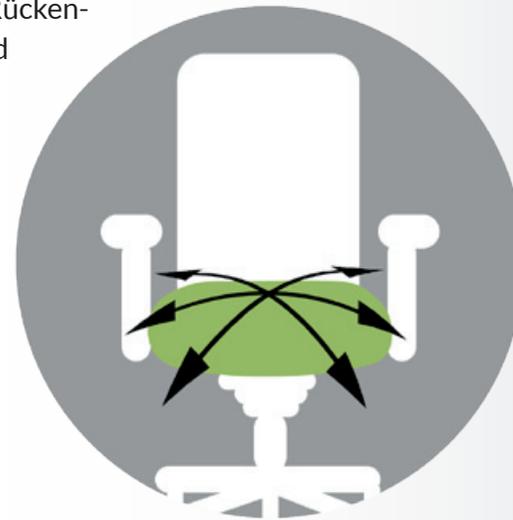




Dynamisches Sitzen mit 3D Balance Sitztechnik

Die perfekte Ergänzung zum dynamischen Sitzen ist die 3D Balance Sitztechnik. Zusätzlich zur Bewegung nach vorne und hinten bewegt sich die Sitzfläche nach rechts und links.

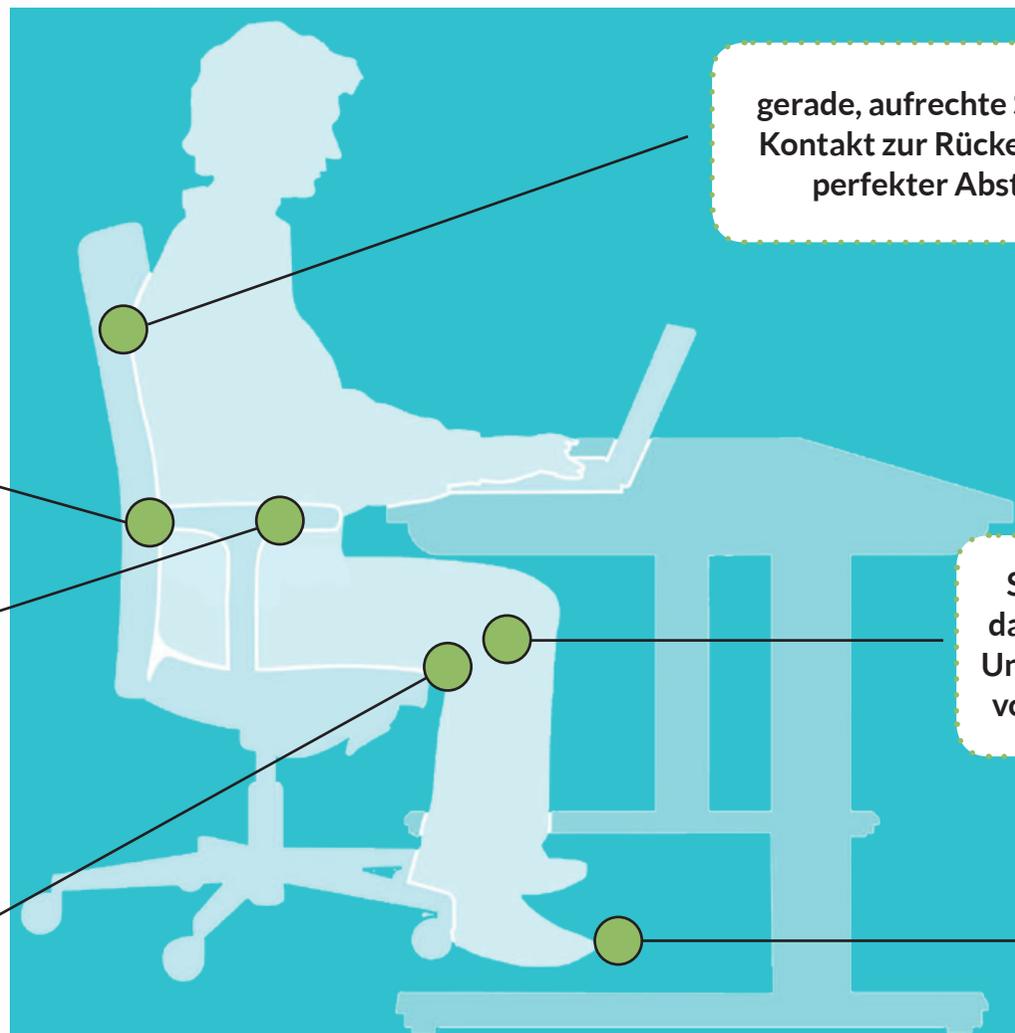
Diese dreidimensional bewegliche Sitzfläche ermöglicht ein völlig neues Sitzgefühl, bei dem die Rückenmuskulatur permanent aktiviert wird und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt werden. Die natürlichen Bewegungsimpulse werden nicht gebremst, sondern gefördert – kontinuierlich und wirkungsvoll.



3D-BALANCE

Richtiges Sitzen ist Einstellungssache

Jeder Besitzer hat natürlich auch ein gewisses Maß an Eigenverantwortung. Das heißt, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, dass sowohl der Bürodrehstuhl wie auch der Schreibtisch richtig eingestellt ist.



gerade, aufrechte Sitzhaltung
Kontakt zur Rückenlehne mit
perfekter Abstützung

Gegendruck der Rückenlehne
passend zum Körpergewicht
einstellen

Arme liegen auf Armlehnen auf,
Entlastung der Haltemuskulatur
und dadurch keine
Verspannungen

Sitztiefe so einstellen,
dass zwischen Stuhlkante und
Kniekehle ca. eine handbreite
Platz ist

Sitzhöhe so einstellen,
dass zwischen Ober- und
Unterschenkel ein Winkel
von ca. 90 Grad entsteht

Füße stehen gerade
auf dem Boden

Auch der beste Bürodrehstuhl kommt irgendwann an seine Grenzen

Deshalb empfehlen wir als ideale Ergänzung zum ergonomischen Bürodrehstuhl den Einsatz von Sitz-/Stehschreibtischen. Diese lassen sich einfach und schnell in der Höhe verstellen. Der Nutzer hat so die Möglichkeit zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Dies entlastet den gesamten Bewegungsapparat und sorgt für mehr Wohlbefinden.

ideal: 
& 1/3 Stehen
& 2/3 Sitzen



Unser umfangreiches Sortiment bietet für jede Anforderung die beste Lösung!

Egal für welches Budget, egal ob groß oder klein, egal ob schwer oder leicht – unser außergewöhnliches Sortiment bietet eine große Auswahl an ergonomischen Bürodrehstühlen.



Klöver Mera



Nowy Styl 4ME



Sedus swing up



Klöver Duera



Dauphin Shape



Topstar Support SY



Beratung



Unser Vertriebsteam berät Sie gerne mit seiner Fachkompetenz zu allen Fragen zum gesunden Sitzen.

Wir freuen uns auf Sie!

PROTREMO

office and more

PROTREMO AG
Gevelsbergerstraße 126
D-45549 Sprockhövel
Büromöbel Shop protremo.com



+49 2332. 788 651-10



kundenservice@protremo.com



PROTREMO
office and more



Newsletter
10€ Willkommensbonus
[Hier anfordern](#)



Unser Leasingangebot
liquiditätsschonend und flexibel
[Jetzt berechnen](#)



**Professionelle
Fachberatung**
+49 2332. 788 651-10

[Markenshops](#)

[Sitzmöbel](#)

[Büromöbel](#)

[Stahlmöbel](#)

[and more](#)

[7 Artikel](#) | € 2.140,-

[Zur Kasse](#)



Wir liefern Deutschlandweit
Versandkostenfrei

[Mehr Infos](#)



Produktauswahl über
Onlinekonfigurator

[Mehr Infos](#)



Tipps rund ums Büro - kostenlos
CLUB PROTREMO

[Mehr Infos](#)