



Liebe PROTREMO Kunden,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit großer Freude dürfen wir Ihnen heute die erste Ausgabe unseres Onlinemagazins vorstellen.

Mit dem PROTREMO Fachmagazin für Büromöbel, Sitzmöbel und Stahlmöbel möchten wir Sie vierteljährlich über aktuelle Entwicklungen rund ums Thema Büro informieren. Diese recherchieren wir exklusiv für unsere Kunden. Profitieren Sie von vielen Tipps und bleiben Sie auf dem Laufenden.

Die erste Ausgabe beschäftigt sich mit der Ergonomie am Arbeitsplatz und speziell mit dem Sitzen in Bewegung für einen gesunden Rücken. Das ergonomisch richtige, gesunde Sitzen ist ein entscheidender Faktor für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und für die Leistungsfähigkeit. Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über die neuesten Trends und nutzen Sie dieses Wissen bei der Gestaltung Ihrer Arbeitsplätze.

Natürlich stehen wir Ihnen zur Beantwortung von Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Mit den besten Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Holger Herbst".

Holger Herbst
Gründer und CEO der PROTREMO AG



Rücken frei!

Der neue Drehstuhl „Kick Off“ von Dauphin zeigt, wie sich Ökonomie und Ergonomie miteinander verbinden lassen. In Kürze bei PROTREMO erhältlich.



NEWS



turn around und on spot

Zwei Neuheiten von Sedus.
Konzipiert für die
kommunikative Arbeitswelt
von heute und morgen.
Bald zu kaufen bei PROTREMO.



Unsere Eigenmarke mit einem sensationellen Preis-/Leistungsverhältnis und einer Top Qualität mit einer Garantie von 5 Jahren. Erhältlich in einer Vielzahl von Gestellvarianten und Farben. Dazu konfigurierbar über unseren Produktkonfigurator!



Büromöbelserie PRO

INHALT

- 3 NEWS
- 4 Sitzen in Bewegung für einen gesunden Rücken
- 6 Sitz-/Stehtische
- 7 Bauhaus und Stahlrohrmöbel
- 8 TIPPS

Sitzen in *BEWEGUNG* für einen gesunden Rücken

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.

WECHSELNDE SITZHALTUNGEN

Es ist folglich ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskel-

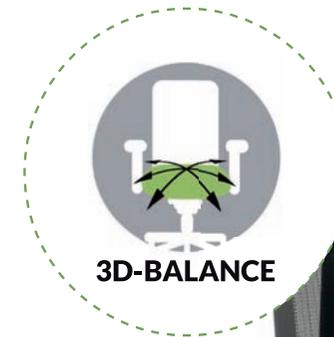
gruppen anzustreben. Dazu sollte der Bürodrehstuhl alle Sitzhaltungen zulassen und dabei die wechselnden Sitzhaltungen des arbeitenden Menschen unterstützen.

Sitzen Sie zu lange in einer statischen Sitzhaltung, verursacht das in vielen Fällen Verspannungen und Rückenschmerzen.



Sedus Quarterback

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. Realisiert wird diese Art der Bewegung über ein bewegliches Sitzgelenk, das die starre Verbindung der Sitzfläche mit dem Stuhlunterteil auflöst.



DREIDIMENSIONAL BEWEGLICHE SITZFLÄCHE

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.

Der Effekt ist vergleichbar mit dem Sitzen auf einem Gymnastikball. Allerdings wesentlich sicherer und vor allem entspannter für die Rückenmuskulatur. Ein Test mit Spitzensportlern hat gezeigt, dass das Sitzen auf einem Gymnastikball bereits nach kurzer Zeit zur Ermüdung der Rückenmuskulatur führt. Bei den oben genannten Sportlern mit einer ausgeprägten Rückenmuskulatur nach ca. 1 Stunde. Ohne Rückenmuskulatur ist eine aufrechte Sitzhaltung nicht mehr möglich. Der Sitzende fällt automatisch

in die Rundrückenhaltung mit einer extremen Belastung der Bandscheiben.

Zu empfehlen ist der Einsatz von Bürodrehstühlen mit 3D Balance Technik. Eine eigene Warengruppe im Bereich Sitzmöbel unterstreicht die Bedeutung dieser Sitzentwicklung. Unser breites Sortiment bietet auch hier die perfekte Lösung. Egal welches Budget, welches Design oder welche Ausstattung. Alle Modelle wurden von uns sorgfältig ausgewählt und wir garantieren höchste Funktionalität und Qualität.

Die Aktionsgemeinschaft Gesunder Rücken, kurz AGR, empfiehlt den Einsatz von Drehstühlen mit 3D Balance Sitztechnik.



Dauphin Shape 3D

INFO

Als Entscheidungshilfe für die Anschaffung ergonomischer Bürodrehstühle hat die „Aktion Gesunder Rücken (AGR). e.V.“ das AGR Gütesiegel entwickelt. Es zeichnet Produkt aus, die ihre rückengerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben.



FUNKTION

Auch der beste Bürodrehstuhl kommt irgendwann an seine Grenzen

Unsere Körper brauchen Bewegung. Der Mensch ist für langes Sitzen nicht geeignet. Deshalb kommt auch der beste Bürodrehstuhl irgendwann an seine Grenzen.

In der heutigen Zeit verbringen wir allerdings einen Großteil unserer Zeit im Sitzen. Die Folge: Mittlerweile klagen rund 80% der Bevölkerung über Rückenschmerzen. Mehr als die Hälfte über chronische Rückenschmerzen. Die volkswirtschaftlichen Kosten durch Ausfallzeiten sind erheblich.

Wir empfehlen moderne Bildschirmarbeitsplätze mit elektromotorisch verstellbaren Sitz-/Steh-Schreibtischen auszustatten. Diese lassen sich einfach und schnell stufenlos in der Höhe verstellen. Der Nutzer hat so die Möglichkeit, zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Dadurch wird der gesamte Bewegungsapparat entlastet, die Bandscheiben werden permanent mit Nährstoffen versorgt, die über 46 Gelenke an der Wirbelsäule werden in Bewegung gehalten,



die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung wird optimiert, die Hirnstoffwechselprozesse werden aufrechterhalten und die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden werden deutlich gesteigert.

$\frac{2}{3}$ SITZEN UND $\frac{1}{3}$ STEHEN

Ideal ist der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. $\frac{2}{3}$ Sitzen und $\frac{1}{3}$ Stehen ist das anzustrebende Verhältnis. In einer Arbeitsstunde sollen Sie ca. 40 Minuten sitzen und anschließend ca. 20 Minuten stehen. Das Stehen hat zudem einen weiteren Effekt. Die gesamten inneren Organe werden beim Sitzen zusammengedrückt. Durch das Stehen entspannen sich diese und sorgen so für Wohlbefinden sowie eine gesteigerte Leistungsfähigkeit.

Die Anschaffungskosten für einen elektromotorisch verstellbaren Sitz-/Stehschreibtisch liegen natürlich deutlich höher als bei einem normalen Schreibtisch. Diese amortisieren sich allerdings sehr schnell, wenn man bedenkt, was ein einziger Ausfalltag eines Beschäftigten kostet. Und dazu die gesteigerte Leistungsfähigkeit – auf jeden Fall ein lohnendes Investment!



Bauhaus und STAHLROHRMÖBEL



Bosse modul space

DESIGN



Als Walter Gropius 1919 das Bauhaus gründete, begann die Geschichte einer Symbiose aus Kunst und Technik, die bis heute in Architektur und Produktdesign großen Einfluss nimmt. In den zwanziger Jahren ging es darum, die Möglichkeiten der Industrie für eine funktional und ästhetisch befriedigende Gestaltung einzusetzen. Marcel Breuer, der später mit Gropius ein gemeinsames Architekturbüro gründete, nahm diesen Gedanken auf. Als Pionier des Stahlrohrmöbels entwarf er erste Sessel und Tische. Paul Cadovius folgte in den sechziger Jahren mit der Idee des Rohr-Knoten-Systems und inspirierte damit zahlreiche Designer.



EINE IDEE – UNBEGRENZTE MÖGLICHKEITEN

Bosse entwickelte auf Basis dieser Grundlage ein System aus hochwertigen Chromrohren, die mit einem ästhetisch geschlossenen Knoten verbunden werden und Paneele mit modernen Oberflächen umrahmen. Innerhalb dieses Tragrohrmöbelsystems realisiert Bosse Empfangstheken, Sideboards, Tische, Sitz- und Loungemöbel, Regale, Schränke, Konferenzanlagen, Stehpulte, Servierwagen und Medienmöbel als ganzheitliche, klassische Einrichtungslösung. Konsequenz im Design für eine klare Identität!

ROHRE, KNOTEN UND DESIGN

modul space besteht aus drei Komponenten: geschlossenen Knoten, verchromten System-Rohr und Systempaneelen aus vielen unterschiedlichen Materialien, aus denen sich schier unendliche Konfigurationen für jeden Bedarf verwirklichen lassen. Von robusten Melaminoberflächen in vielen Farben und Dekoren über anspruchsvolle Hochglanzlackierungen und folierte Gläser, bis hin zu vielfältigen Furnieren bietet Bosse eine breite Auswahl. Über unseren Online-Produktkonfigurator können Sie sich Ihr Bosse Wunschprodukt individuell zusammenstellen. Oder Sie schicken uns eine Skizze und wir planen Ihr Wunschmöbel.

TIPPS



Topstar Sitness10 CRO Artikel SI59UG20
€ 158,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 188,02 inkl. MwSt., inkl. Lieferung

Nowy Styl 4ME 3D

Artikel 4ME -W-SFB1.SMV TS25W R33 -ALU/W BN8033
€ 309,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 367,71 inkl. MwSt., inkl. Lieferung



Dauphin Shape 3D

Artikel SH385651210600085075004600.433000
€ 483,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 574,77 inkl. MwSt., inkl. Lieferung,



Whiteboard

Artikel 1240388,
900 / 600 mm
€ 20,90 zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 24,87 inkl. MwSt., inkl. Lieferung



Sitz-/Stehschreibtisch PRO9

1600 / 800 / 620 – 1270 mm Melamin Grau
Artikel P9SXDSM16.5
€ 621,- zuzüglich MwSt., inkl. Lieferung,
€ 738,99 inkl. MwSt., inkl. Lieferung,



Download
unter:
protremo.com

Das PLUS

Lesen Sie auch unsere Broschüren
„Wegweiser zum gesunden Sitzen“ und
„Ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz“.



VORSCHAU

Im nächsten Heft lesen
Sie alles zum Thema
**Ergonomischer
Bildschirmarbeitsplatz**



+++ Das nächste PROTREMO-Magazin erscheint im April 2015 +++

IMPRESSUM

Das PROTREMO-Magazin wird veröffentlicht von der:
PROTREMO AG, Gevelsbergerstraße 126, D-45549 Sprockhövel
+49 2332. 788 651-10, Büromöbel Shop protremo.com

Verantwortlich für den Inhalt: Holger Herbst

Gestaltung: Design-Renner, www.design-renner.de

Urheberrechte

Alle in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Magazins darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung von PROTREMO in irgendeiner Form verwendet, vervielfältigt oder übertragen werden.

Alle Angaben erfolgen stets nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.



PROTREMO
office and more



Newsletter
10€ Willkommensbonus



Onlinekonfigurator
individuelle Produktauswahl



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

[Markenshops](#)[Sitzmöbel](#)[Büromöbel](#)[Stahlmöbel](#)[and more](#)[Warenkorb](#)[Zur Kasse](#)

WIR „VERMÖBELN“ IHR BÜRO

Büromöbel Shop protremo.com