

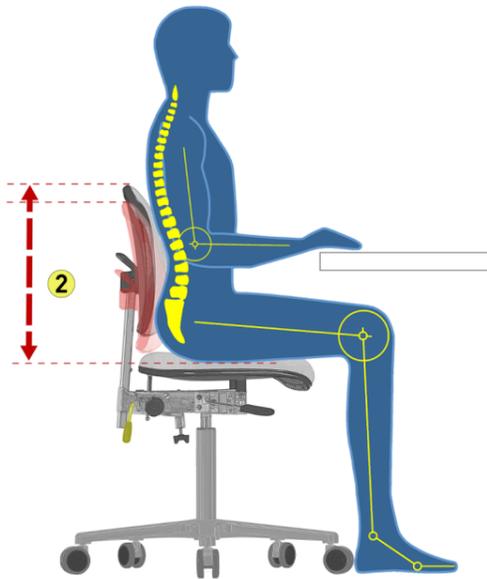
# EINSTELL-LEITFADEN CLASSIC-SERIE

## 5 TIPPS FÜR **GESUNDES** UND ENTSPANNTES **SITZEN**

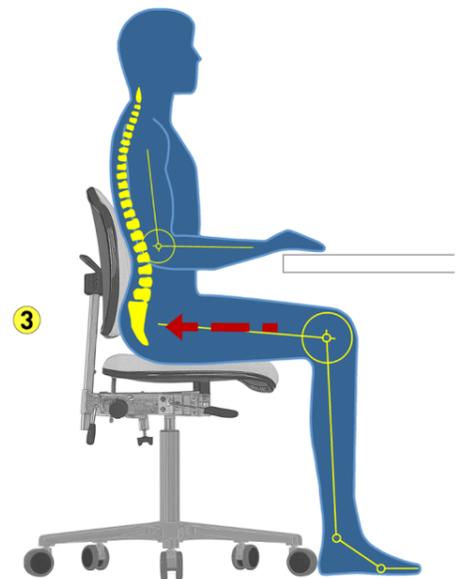
### Tipp 1: Sitzhöhe richtig einstellen



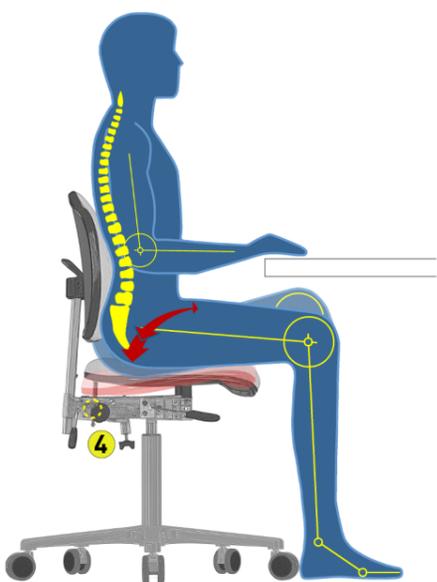
### Tipp 2: Rückenlehnenhöhe richtig einstellen



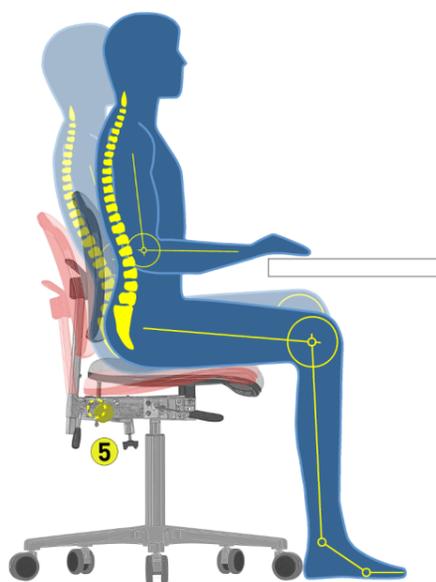
### Tipp 3: Sitz voll nutzen Lehnenneigung einstellen



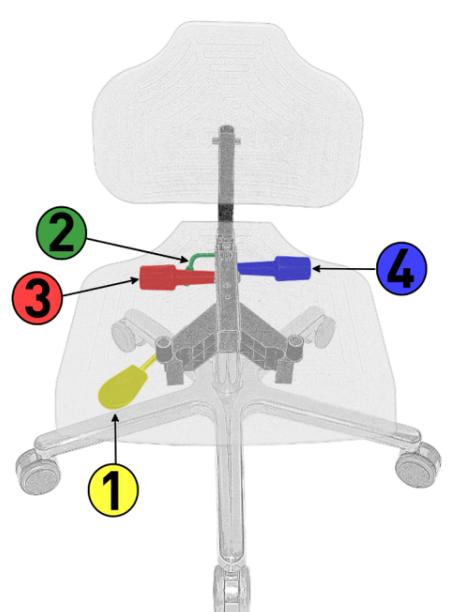
### Tipp 4: Sitzflächenneigung richtig einstellen



### Tipp 5: dynamisch und aktiv sitzen



### Einstellmöglichkeiten:



➔ Ein Drittel seiner Berufstätigkeit verbringt der Mensch auf seinem Arbeitsstuhl. Wer in seinem Arbeitsumfeld schwere oder sich ständig wiederholende Arbeiten verrichten muss, braucht einen Stuhl, der richtig unterstützt. WERKSITZ-Arbeitsstühle lassen sich jeder Arbeitssituation anpassen und bieten sowohl guten Halt und Abstützung als auch genügend Bewegungsfreiheit.

➔ Eine dynamische Sitzhaltung reduziert einseitige und ungesunde Muskel- und Bandscheibenbelastungen. Die natürliche S-Form der Wirbelsäule wird angenommen, dadurch werden Bandscheiben und Sitzmuskulatur entlastet. Das verbessert die Blutzirkulation sowie die Nährstoffversorgung. So können sich die Bandscheiben regenerieren, gleichzeitig wird die Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert.