

Der Hauptdarsteller



allitec®

Allitec Office
Drususallee 13
D-41460 Neuss-Zentrum
Telefon (02131) 1297 52
Fax 12 97 19
Internet www.allitec.de
E-Mail info@allitec.de

Bürosysteme
Bürodrehstühle
- bandscheibengerecht
- behindertengerecht
- individuell angepaßt
Full Service

www.net-x.de

richtig sitzen

Ein kleiner Ratgeber für das
anatomisch korrekte Sitzen.



allitec®





Die Bühne

Sitzen ist eine Belastung für den Körper

Vor allem der Bewegungsmangel bei sitzender Bürotätigkeit ist verantwortlich für die körperliche Fehlbeanspruchung, die langfristig zu Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates führen kann.

Die Arbeitsmittel im Büro sollten so gestaltet und angeordnet sein, daß sie zur Dynamik anregen und variables Sitzen ermöglichen. Denn nur so wird der Rücken entlastet, wird die physiologische Wirbelsäulenkrümmung erhalten.

Die Wirbelsäule ist doppelt S-förmig gekrümmt: Hals- und Lendenwirbelsäule sind nach vorne gebogen („Lordose“), die Brustwirbel nach hinten („Kyphose“).

Die Wirbelsäule ist zugleich das „Achsenorgan“ und integriert alle Funktionen des Organismus. Die Basis bildet das mit dem Darmbein verbundene Kreuzbein. Beim Sitzen wird die Wirbelsäule im Bereich des lumbosacralen Übergang am stärksten beansprucht.

Eine Abstützung dieses Bereiches ist sowohl durch die optimale Gestaltung der Sitzschale als auch durch die Form der Rückenlehnenflächen notwendig.

Richtiges Sitzen entlastet den Rücken

Richtiges Sitzen ist entscheidend für Ihre Gesundheit. Falsches Sitzen kann dagegen zu Bandscheiben- und Haltungsschäden führen.

Darum sollte ein Stuhl den sitzenden Menschen perfekt abstützen, für eine physiologische Belastung der Bandscheiben, Entlastung der Haltemuskeln sorgen und zudem alle Bewegungen erlauben.

Die optimale Rückenlehne sollte ausreichend groß dimensioniert und stufenlos zu regulieren sein. Sie sollte den unteren Teil der Lendenwirbelsäule sowie den Bereich der Brustwirbelsäule abstützen.

Wir empfehlen Ihnen daher unsere bandscheibengerechten Bürostühle aus den Modellreihen Allitec Aktiv und Allitec Reha.

Diese Stuhlserien erfüllen die neuesten Forderungen der Arbeits-Medizin und bieten Ihnen eine Ergonomie, die dem Rücken Entlastung bringt - ob zu Hause oder im Büro.

