

Produktivität ist eine Frage der Haltung.

Von der Ergonomie zur Sitzphilosophie.



DAUPHIN
HumanDesign® Company

Inhaltsverzeichnis



Motiviert und entspannt im Büro – das hat auch etwas mit der Gestaltung des Arbeitsplatzes zu tun.

Friedrich-W. Dauphin

Vor allem Vielsitzer brauchen ein Umfeld und Arbeitsmittel, die auf sie abgestimmt sind. Der Stuhl spielt in dem System eine wesentliche Rolle. Mit unseren Lösungen tragen wir dazu bei, dass das Sitzen zu einer aktiven und damit gesunderhaltenden Angelegenheit wird. Das ist unsere Mission.



Seit geraumer Zeit besteht in der Bevölkerung eine deutliche Tendenz zu mehr Bewegung und Fitness.

Antje Dauphin

Die Erkenntnisse aus unserer ergonomischen Grundlagenforschung lassen wir direkt in die Entwicklung unserer Sitzmöbel einfließen. Und wir klären Sie mit unserer ganzen Tatkraft über Broschüren wie dieser oder Seminare und Workshops darüber auf. Das ist für Sie ganz konkret die Chance auf gesundheitsrelevante Verbesserungen im (Büro-) Alltag. Denn wer gut sitzt, ist einfach besser drauf.



In den meisten Fällen sind die Gesundheits- und Wellnessfaktoren eng verknüpft mit dem Wunsch nach einer ansprechenden Umgebung.

Elke Dauphin

Diese Dinge gehen auch bei uns Hand in Hand. Wir legen großen Wert auf die Funktionalität und zugleich auf eine gute Gestaltung der Sitzmöbel. Unter dieser Prämisse können wir auch nach ästhetischen Gesichtspunkten ganz unterschiedliche Lösungen anbieten.

Vorgeschichte(n) und Hintergründe	4-15
Immer locker vom Hocker	4
Das Kreuz mit dem Kreuz	5
Die Drehscheiben der Beweglichkeit	6
Die Sekundanten der Wirbelsäule	7
Eine Frage der Haltung	8-9
Neue Perspektiven	
Von Mensch zu Mensch	10
Den richtigen Stuhl auswählen	11
Haltung in Bewegung	12-13
Das Zahnradprinzip	14
Alles im Lot	15
Wege in die Zukunft	16-21
Aufrecht durchs Leben mit ergonomischen Dauphin-Sitzlösungen	16-17
Die eine Dauphin-Sitzlösung: Syncro®-Dynamic	18-19
Die andere Dauphin-Sitzlösung: Syncro Activ-Balance®	20-21
Handlungshilfen	22-27
Kleine Sitzschule	22
Ein Plädoyer für mehr Bewegung am Arbeitsplatz	23
Bewegungsübungen	24-25
Die Dinge sichtbar machen	26-27
Zum guten Schluss	28

Vorgeschichte(n) und Hintergründe

Immer locker vom Hocker

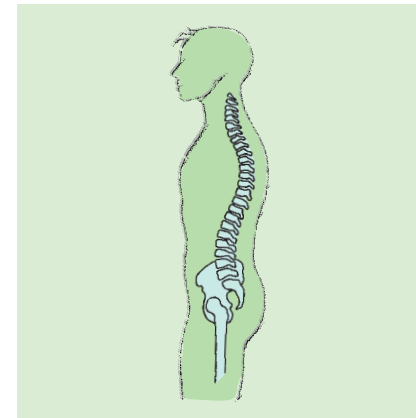
Der Tagesablauf vieler Menschen ist gekennzeichnet von einer zunehmenden **Bewegungsarmut**. Wir sitzen im Auto, beim Essen, vor dem Fernseher, im Theater. 80.000 Stunden, so schätzen Experten der Bundesärztekammer, verbringen Bürobeschäftigte in der Position, die ihnen ursprünglich am wenigsten liegt: **dem Sitzen**. Die Folgen sind bekannt: Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Leistungsabfall.

Eins ist klar: Bestimmte Tätigkeiten lassen sich einfach am besten sitzend ausführen. Der Stuhl ist und bleibt also eine feste Größe im Büroalltag. Doch wir führen ihm eine neue Bedeutung zu.

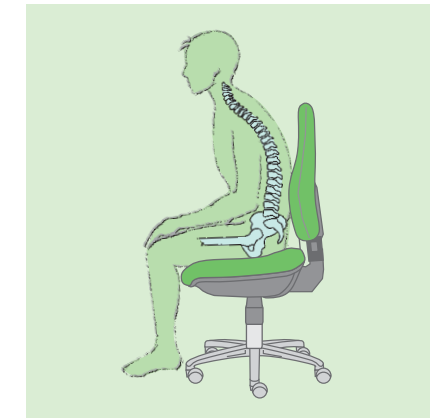
Wohlfühl- und Konditionierungseffekte statt Rückenschmerzen heißt die Devise.

Während noch vor einiger Zeit diszipliniertes Geradesitzen mit vorgekipptem Becken und aufrechtem Oberkörper propagiert wurde, hat sich mittlerweile eine Erkenntnis durchgesetzt, die unsere Sitzforschung bereits seit vielen Jahren bestimmt: **Dynamik** ist der **Schlüssel zu Prävention** und **Gesundheitsförderung**. Bewegung und Entspannung sind die entscheidenden Faktoren im Kampf gegen die typischen Beschwerden eines sitzend Beschäftigten. Ziel ist es, Fehlhaltungen und Fehlverhalten vorzubeugen und abzubauen.

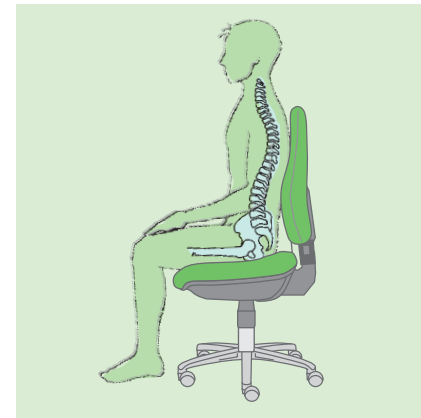
Das Kreuz mit dem Kreuz



Die Wirbelsäule ist in ihrer normalen aufrechten Position sehr gut auf Druck belastbar.



Wird das Becken beim Sitzen nach hinten gedreht, formt sich die Wirbelsäule über das Kreuzbein zum Rundrücken. Bandscheiben, Bänder und Wirbelgelenke werden überbelastet. Die Folgen sind Schmerzen bis hin zu chronischen Erkrankungen.



Durch die Beckenkippung nach vorne – beispielsweise unterstützt durch eine negative Sitzneigung – richten sich alle Wirbelsäulenabschnitte auf. Das Becken hat fast die gleiche Stellung wie im Stehen.

Das Becken ist in Fragen der Haltung sozusagen **Dreh- und Angelpunkt**. Es ist als **mechanische Einheit** zu sehen. Und weil das Kreuzbein nahezu unbeweglich in den Beckensockel eingebaut ist, macht es jede Bewegung des Beckens mit. Wird also das Becken beim Sitzen nach hinten gekippt, formt sich die Wirbelsäule zum Rundrücken.

Diese auch als **passiv** bezeichnete **Haltung** wird subjektiv als entlastend empfunden. Auf Dauer führt sie jedoch nachweislich zu Fehlbildungen. Wird das Becken aufgerichtet, kommt die Wirbelsäule in ihre natürliche S-Form. In dieser Stellung kann der Sitzende nur über längere Zeit verbleiben, wenn er über eine **gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur** verfügt oder wenn er auf die Unterstützung eines funktional perfekten Bürostuhls zurückgreifen kann.

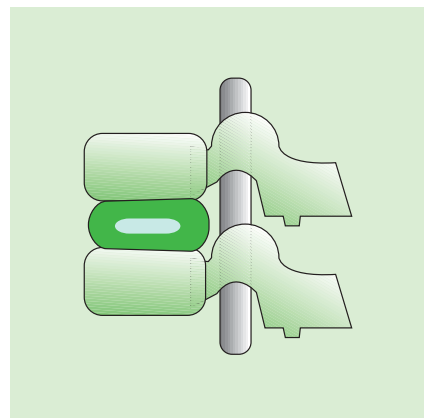
Die aufgerichtete Stellung des Beckens ist der Ausgangspunkt für eine gesunde Sitzhaltung mit gestreckter Wirbelsäule. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper sollte mindestens 90° betragen. Das entlastet auch die inneren Organe und unterstützt eine bessere Atmung.

Vorgeschichte(n) und Hintergründe

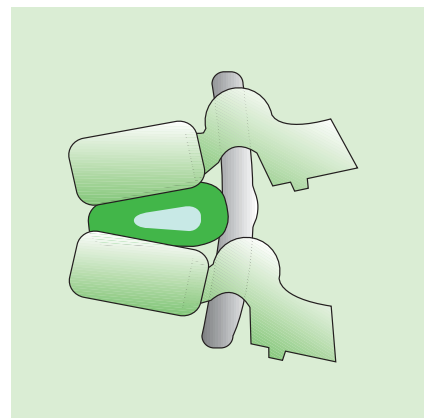
Die Drehscheiben der Beweglichkeit

Aufrechtes Gehen, Lasten heben, Beugen und Drehen des Oberkörpers – all das macht unsere **Wirbelsäule** möglich. Viele merken allerdings erst, dass sie ein Rückgrat haben, wenn es schmerzt. Oft hängen Beschwerden mit den Bandscheiben zusammen, denn abgesehen von den Alterserscheinungen, die sich bereits ab dem zweiten Lebensjahrzehnt zeigen, müssen die „Drehscheiben der Beweglichkeit“ oftmals einen **Sitzmarathon** nach dem anderen durchstehen. Durch den Mangel an Bewegung und in der Folge durch ungenügenden Stoffwechsel trocknen sie aus und werden oben-dreiein durch Fehlhaltungen wie den Rundrücken einseitig belastet.

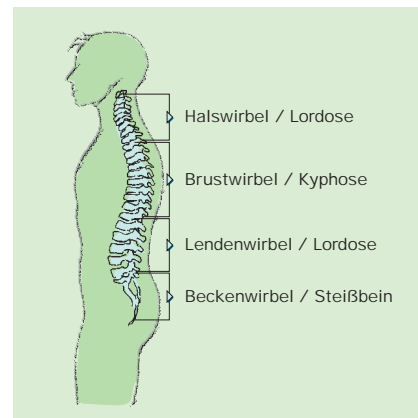
Für die **passive Sitzhaltung** ist die Wirbelsäule folglich nicht vorgesehen. Ihr Aufbau verlangt auch und gerade bei einer sitzenden Tätigkeit nach einer **gesteuerten aufrechten Haltung** und zugleich nach **Bewegung**, um keinen Schaden zu nehmen.



Die Belastung zwischen den benachbarten Wirbelkörpern wird durch die Bandscheiben abgefedert. Diese werden über das Blut mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

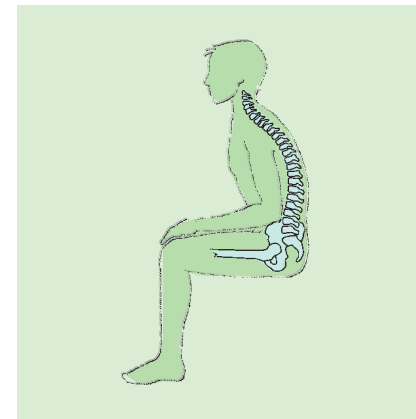


Nerven unter Druck: Durch Fehlhaltung wird die Bandscheibe einseitig belastet, verlagert sich und drückt auf die Nervenwurzeln. Das tut weh. Und der Bandscheibenvorfall ist vorprogrammiert.

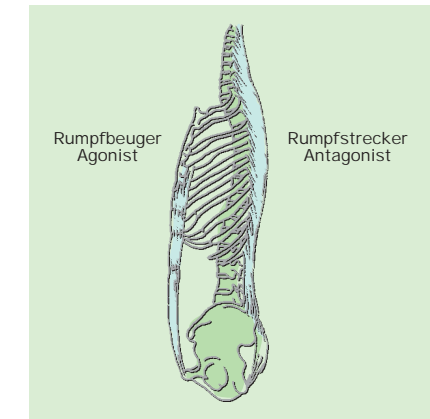


Optimal: die Wirbelsäule mit ihrer natürlichen S-Form in stehender Position.

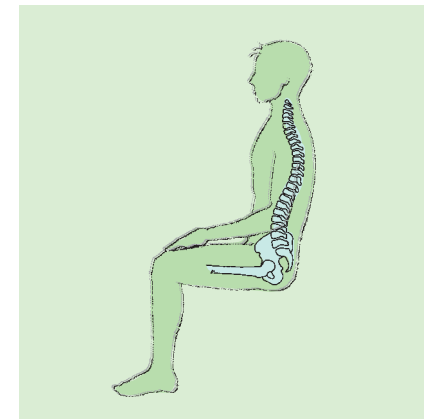
Die Sekundanten der Wirbelsäule



Die passive Sitzhaltung führt auf Dauer zur Erschlaffung der Haltemuskulatur. Die Wirbelsäule wird überbeansprucht.



Eine intakte Rumpfmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule. Die Rückenmuskeln sind für die hintere Verspannung zuständig, die Bauchmuskeln für die vordere.



Die Rückenmuskulatur stützt die Wirbelsäule in aufrechter Stellung. Die Bauchmuskulatur verhindert das Abrollen des Beckens nach hinten.

Die **Rücken- und Bauchmuskeln** kommen als Hilfskräfte der **Wirbelsäule** ins Spiel und erfüllen ihrerseits eine Haltefunktion. Auch die Muskeln leben von der Bewegung und müssen durchblutet werden.

Werden die Muskeln überbeansprucht, etwa durch eine **permanent statische Sitzhaltung**, kommt es zu den bekannten Verspannungen und langfristig sogar zu Schäden an der Muskulatur selbst. Bei dauerhafter Entlastung erschlafft die Muskulatur und kann ihren Aufgaben nicht mehr gerecht werden.

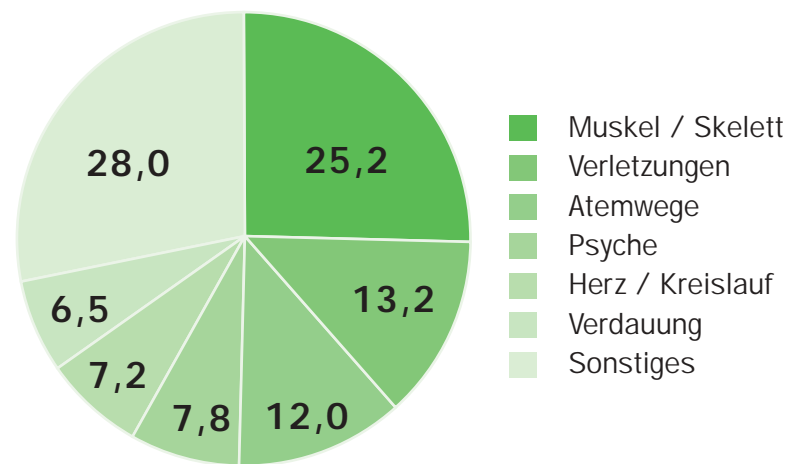
Optimal ist der gezielt gesteuerte Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Das hält munter und fit.

Vorgeschichte(n) und Hintergründe

Eine Frage der Haltung

Nach den heute vorliegenden **arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen** werden durch **Bildschirmarbeit** im Allgemeinen keine **Gesundheitsschäden** verursacht. Eigentlich eine gute Nachricht. Dennoch zählen **Rückenschmerzen** in Deutschland zu den häufigsten **Beschwerden** – besonders bei sitzend Beschäftigten.

Auch im Jahre 2004 entfielen die meisten Ausfalltage wieder auf Muskel- und Skeletterkrankungen.
Quelle: Statistik des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO 2005).



Woran liegt das?

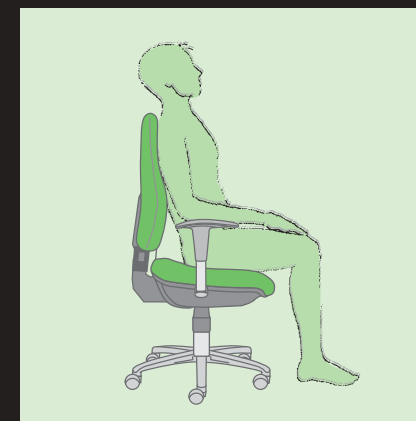
Die Ursache liegt vielfach in der falschen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes oder in einer ungünstigen Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel. Daraus resultieren Körperzwangshaltungen mit den bekannten Folgen wie Muskelverspannungen und einseitigen Belastungen von Gelenken und Bandscheiben.

Steht oder sitzt eine Person häufig mit **vorn übergeneigtem Oberkörper** und hängen die Schultern nach vorn, so kann ein **Rundrücken** vorliegen. Bei dieser Haltungsschwäche ist die **Rückenmuskulatur zu schwach**, um den Oberkörper aufrecht zu halten. Dies führt zu **vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule** im Brustbereich und zu einer **Einengung des Brustkorbs**. Auch die Herz- und Lungenfunktion wird beeinträchtigt.

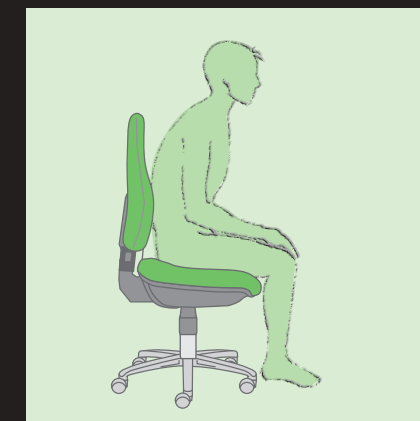
Meist tritt im Zuge einer allgemeinen **Muskelschwäche** eine Kombination aus diesen beiden Rückenschwächen auf – gefolgt von einer ganzen Reihe weiterer Beschwerden wie Herz- und Kreislaufstörungen und Venenproblemen.

Die **ganzheitliche Betrachtung** des Arbeitsplatzes, **sinnvolle Arbeitsmittel** wie gut ausgestattete Bürostühle, sowie der **eigene aktive Beitrag** zur **Verhaltensänderung** gehören zu den Maßnahmen, solche **Beschwerden** auf Dauer zu **verhindern**.

Fehlhaltungen



Der Rundrücken ist für viele von Kindheit an zur Gewohnheitshaltung beim Sitzen geworden. Betroffene Muskeln, Bänder und Sehnen passen sich der Fehlhaltung an.



Das Sitzen auf der Sitzvorderkante und fehlender Rückenlehnenkontakt begünstigen die schädliche Haltung.

Schwache Bauch- und Gesäßmuskeln verhindern, dass sich das Becken aufrichtet. Diese Haltungsschwäche kann zu einem vorzeitigem Verschleiß im Lendenwirbelbereich führen.

Neue Perspektiven

Von Mensch zu Mensch

Der Mensch ist in seiner **Einzigartigkeit** unübertroffen. Die Vielzahl an äußeren **Unterscheidungsmerkmalen** und die damit verbundenen **individuellen Ansprüche** sind für uns in der Bürostuhlentwicklung eine große Herausforderung. Ob S, M, L oder XL, wir bieten jedem Typ eine praktische Lösung an. Ihr Dauphin-Sitzmöbel soll Ihnen wie auf den Leib geschneidert sein. Das Geheimnis liegt im **Baukastensystem** unserer Sitzmöbel.

Den richtigen Stuhl auswählen

Jedes Arbeitsmittel ist nur so gut, wie es auf seine vorgesehene Verwendung abgestimmt ist. Deshalb findet jeder Mensch in der **Dauphin-System-Ergonomie** die **passenden Bauteile**, um das Bürositzmöbel nach seinen **persönlichen Bedürfnissen** und **Arbeitsplatzanforderungen** zusammenzustellen:

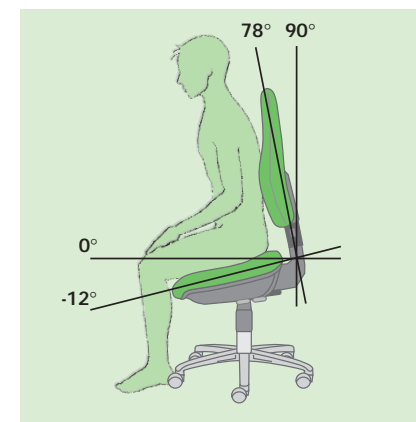


- ... Lastabhängig gebremste Rollen für weiche oder harte Fußböden
- ... Stoßdämpfende Wirkung beim Hinsetzen
- ... Unterschiedliche Einstellbereiche für die Sitzhöhenverstellung
- ... Unterschiedlich geformte und gepolsterte Sitzflächen
- ... Rutschfeste und atmungsaktive Sitzbezüge
- ... Unterschiedlich hohe, in Neigung und Höhe verstellbare Rückenlehnen
- ... Rückenlehnen-Neigung mit permanentem Kontakt
- ... Anpassbare Lumbalstütze und ggf. Kopf-/Nackenstütze
- ... Anpassbare Sitztiefe
- ... Sitzfläche nach vorn neigbar
- ... Automatischer Gewichtsausgleich
- ... Synchroner Bewegungsablauf

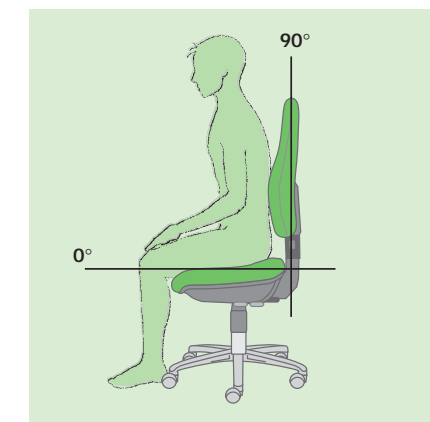


Haltung in Bewegung

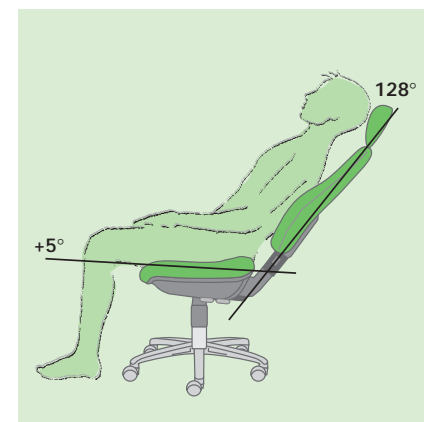
In der **Dauphin-Sitzforschung** plädieren wir ganz klar für das „**physiologisch gesteuerte Sitzen**“. Das heißt, wir betrachten das **Sitzen menschbezogen** und nicht tätigkeitsbezogen. Unsere **Sitztechniken** unterstützen Sie genau da, wo der Körper seine Schwächen hat und die Muskulatur oft überfordert ist: bei der Beckenstellung und bei der Stellung der Wirbelsäule. Eine vorzeitige Ermüdung und der Wunsch, in die passive Haltung mit Rundrücken zurückzufallen, wird auf diese Weise verhindert. Ein angenehmes **Gleichgewichtsgefühl** stellt sich ein.



Ideal: vordere Sitzhaltung mit negativer Sitzneigung und vollem Rückenlehnenkontakt. Die Oberschenkel sind druckentlastet, der Sitzwinkel ist offen.



Mittlere, ausgewogene Sitzhaltung mit optimaler Unterstützung.



Entspannung für die Seele heißt auch Entspannung für Muskeln und Wirbelsäule.

Das Ziel ist erreicht. Sie sitzen aktiv.

Aus der ausgewogenen Sitzhaltung heraus können Sie sich bedarfsorientiert bewegen, der Oberkörper ist aufgerichtet, Muskulatur und Bandscheiben werden mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.

Sie sind auch nach einem langen Arbeitstag noch fit und fühlen sich gut.

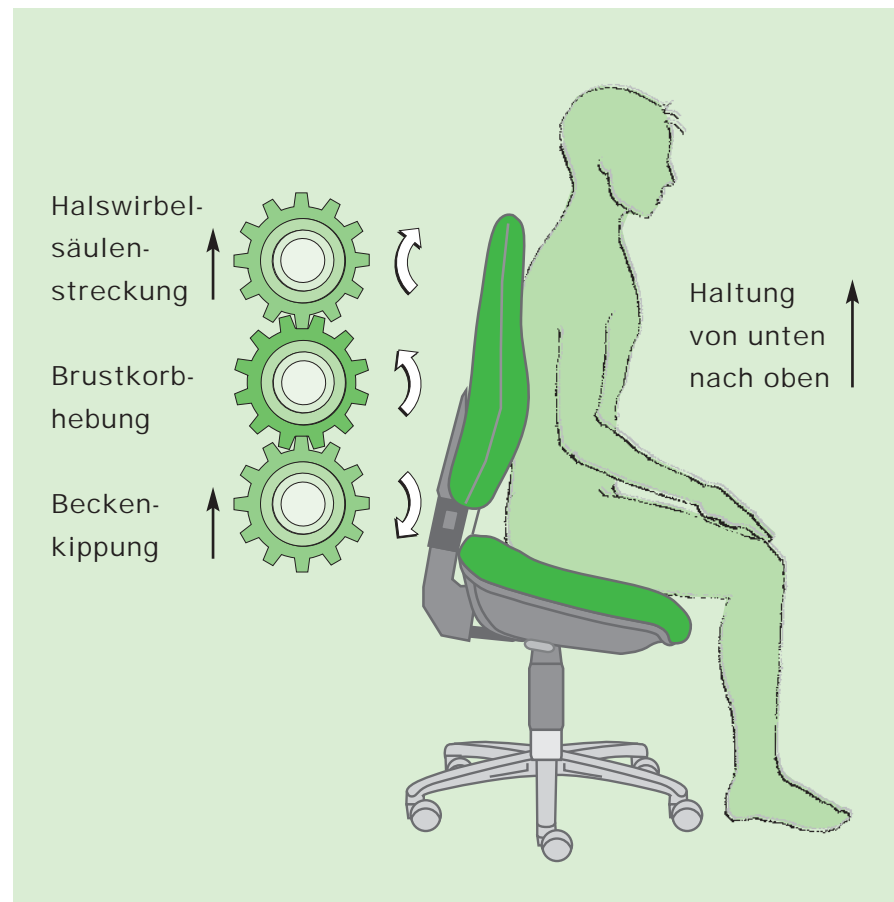
Neue Perspektiven

Das Zahnradprinzip

Am **Zahnradprinzip** können wir das **Zusammenspiel** von Becken und Wirbelsäule nachvollziehen und an den entscheidenden Punkten ansetzen.

Der **Aufbau** beginnt im **Beckenbereich**. Die **Aufrichtung** des Beckens wird durch eine **spezielle Sitzflächenform** und durch **gezielte Rückenlehnenunterstützung** in Gürtelhöhe erreicht. Eine **leichte Negativneigung** des gesamten Stuhloberteils erhöht die **Wirkung** zusätzlich.

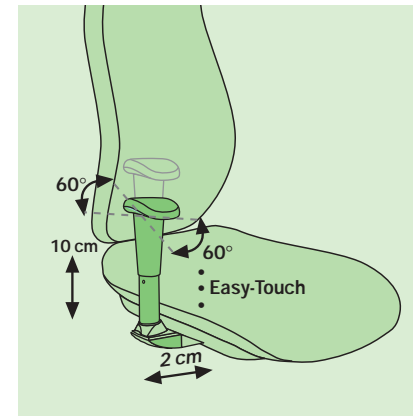
Durch die **optimierte Beckenstellung** wird die **Wirbelsäule** bis zum Hals gestreckt, der Brustkorb hebt sich, der Kopf wird ausbalanciert. Zugleich findet ein **Spannungsausgleich** der **Bauch- und Rückenmuskeln** sowie der **Hüftbeuge- und Hüftstreckmuskeln** statt. Der Mensch sitzt im **Körperlot**.



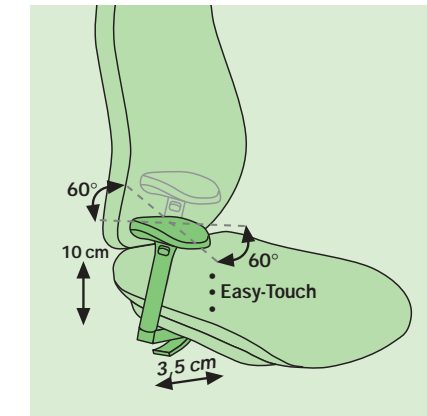
Das **Zahnradmodell** nach Brügger macht deutlich, wie die **Wirbelsäule** auf einem geeigneten **Bürodrehstuhl** ins Lot gebracht wird. Unterstützt durch das leicht nach vorn geneigte **Stuhloberteil** und **gestützt** durch die **Rückenlehne** befindet sich der Sitzende in einem **Gleichgewichtszustand**, der als **Ausgangspunkt** für alle **Aktivitäten** am Schreibtisch **optimal** ist.

Alles im Lot

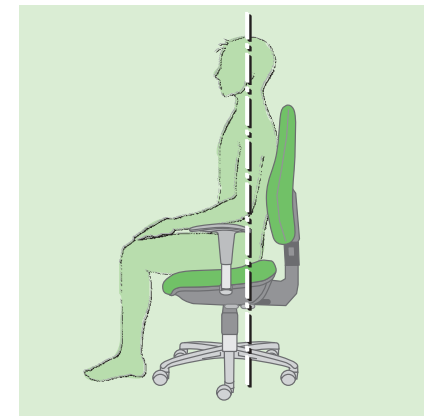
Die **Konzentration** auf die **Arbeitstätigkeit** überlagert meist schon nach kurzer Zeit das **Gefühl** für die **Körperhaltung** und für die **Beanspruchung** oder auch **Nichtbeanspruchung** der **Bewegungsorgane**. Der **Arbeitsstuhl** hat in diesem Fall die Aufgabe, den Menschen in allen denkbaren **Sitzpositionen** so zu unterstützen, dass er im **Körperlot** bleibt. Er soll sogar Anreize geben, die **Sitzhaltung** zu wechseln und die Gelegenheit zu wohlthuender **Entspannung** zwischendurch bieten.



Wird die Arbeit vorrangig vom Sehen bestimmt, ist folglich in erster Linie die vordere Sitzhaltung angesagt, dann sollen die Armlehnen höhenverstellbar, breitenregulierbar, mit schwenkbarer und möglichst neigbarer Armauflage ausgestattet sein.



Handelt es sich um Mischarbeitsplätze, kann als überwiegend die mittlere bis hintere Sitzhaltung eingenommen werden, dann sind möglichst waagerechte, weit nach vorn reichende, im vorderen Bereich nach unten abgerundete Armlehnen am wirkungsvollsten.



Sitzen im Körperlot inklusive Entlastung des Schultergürtels durch die Armlehnen.

Ein besonderes Augenmerk gilt dem Teilbereich **Schultern, Arme** und **Hals**. Sie bilden ein System, welches häufig fehlbelastet wird und vielen Menschen als Problemzone bekannt ist. Durch mehrstündiges passives Sitzen und sich stereotyp wiederholende Finger-Hand-Armbewegungen ist das Muskel-Skelettsystem einfach überfordert. Sind die oberen Rückenmuskeln nur schwach ausgebildet, erschlafft die Sitzhaltung und die Arme belasten zusätzlich Brustbein und Brustkorb. Hier helfen vor allem **Armstützen**, die in **geeigneter Höhe** und in **geeigneter Position** angeordnet, zumindest einen Teil des Armgewichtes tragen.

Wege in die Zukunft!

Präventiv, motivierend und leistungssteigernd.
Aufrecht durchs Leben mit ergonomischen
Dauphin-Sitzlösungen.

Höchstleistungen sind im Büro tagtäglich gefragt. Einigen Stressfaktoren können Sie vielleicht nicht aus dem Wege gehen. Doch wie Sie die negativen Folgen langer Sitzzeiten ausschließen und dabei Ihre Leistungsbereitschaft erhalten oder gar verbessern können, das zeigen wir Ihnen. Dauphin nimmt Sie mit Ihren physischen und psychischen Anforderungen so ernst wie Sie sich selbst nehmen.

Mit unserem Know-how und unseren Stühlen geben wir Ihnen Lösungen an die Hand, um mit der Gesundheitsvorsorge schon während der sitzenden Tätigkeit zu beginnen: Syncro[®]-Dynamic und Syncro Activ-Balance[®].

Zwei einzigartige und bei Experten anerkannte Sitztechniken, die das Sitzen nicht zur Last, sondern zur Lust werden lassen. Damit Sie auch nach einem langen Arbeitstag beschwingt und beschwerdefrei in den Feierabend gehen können.

Die eine Dauphin-Sitzlösung: Syncro[®]-Dynamic

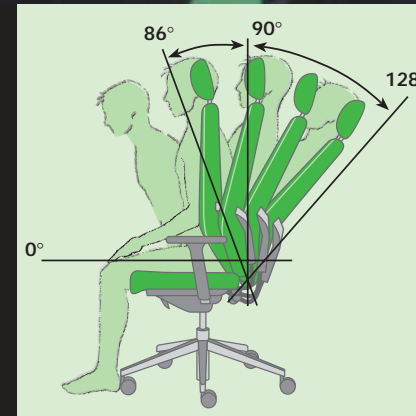


Die Syncro[®]-Dynamic Technik verfügt über einen patentierten automatischen Gewichtsausgleich. Einmal auf das individuelle Körpergewicht eingestellt, bewirkt dieser einen gleichbleibenden Gegendruck der Rückenlehne im gesamten Bewegungsablauf. Durch das angenehme Sitzen im Muskelgleichgewicht in jeder Position (Sitzen im Körperlot) wird ein dynamisches Sitzverhalten ausgelöst.

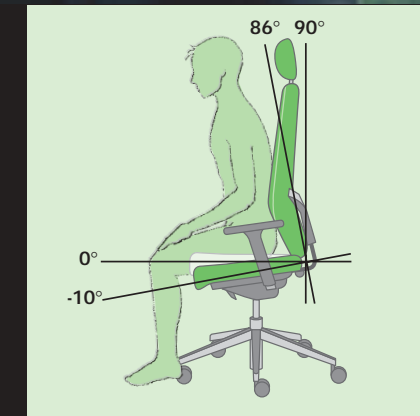
Ausstattung:

- Sitzneigung -4° (Option: stufenlose Sitzneigeverstellung bis -10° (Tilt))
- Option: Auto-Glide-System (Automatische Sitztiefenregulierung im synchronen Bewegungsablauf; 6,5 cm, 7fach arretierbar)
- 4fach arretierbare Synchronbewegung (Option: stufenlose Arretierung)
- Spürbare Einstellung auf das individuelle Körpergewicht mit wenigen Umdrehungen

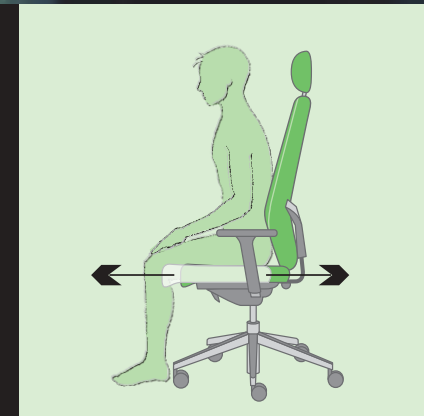
Patent-Nr.: EP 06 35 228 B1



Gleichbleibender, automatisch auf das Körpergewicht eingestellter Gegendruck in allen Oberkörperhaltungen. Serienmäßig in 4 Positionen arretierbar.



Optional: stufenlose Sitzneigeverstellung bis -10° begünstigt dynamisch aktivierendes Sitzen.



Optional: Sitztiefenverstellung für besonders große oder kleine Menschen passt sich automatisch den anatomischen Gegebenheiten an.

Bei allen Körpergrößen und an allen Arbeitsplätzen wird die Oberkörperhaltung mittels Syncro[®]-Dynamic verbessert, Fehlhaltungen werden korrigiert. Vorbeugende und heilende Erfolge sind das erfreuliche Ergebnis.

Die andere Dauphin-Sitzlösung: Syncro Activ-Balance®



Die Syncro Activ-Balance® Technik sorgt durch eine automatische Sitzneigeverstellung (bis -12°) für Aufrichtungsimpulse der Wirbelsäule. Die Sitzneigung löst eine Beckenkipfung nach vorne aus. Dies führt wiederum zu einer Brustkorbhebung und Halswirbelsäulenstreckung. Das Ergebnis sind Impulse durch den Stuhl für eine aktive, bewegte Sitzhaltung und den Erhalt einer leistungsfähigen Muskulatur.

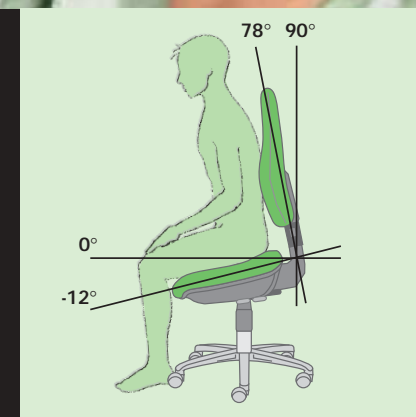
Zusätzlich unterstützt die weit nach vorn kommende Rückenlehne (bis 78°) die Lendenwirbelsäule auch in vorderster Sitzhaltung.

Die automatische Anpassung der Sitzneigung sorgt außerdem bei unterschiedlich großen Personen für die jeweils optimale Sitzposition. Damit ist sie die ideale Sitztechnik für Großunternehmen, wo Sitzbedürfnisse sehr kleiner als auch sehr großer Menschen mit einem Stuhl erfüllt werden müssen.

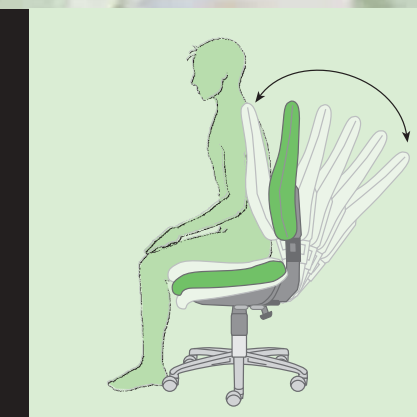
Ausstattung:

- Individuelle oder automatische Sitzneigung bis -12°
- Option: Ergo-Plus-Spezifikation = Sitztiefenverstellung mittels Schiebesitz (5 cm, 5fach arretierbar)
- Stufenlos arretierbare Synchronbewegung
- Seitliche Federkraftverstellung des Rückenlehnen-gegendrucks im Sitzen

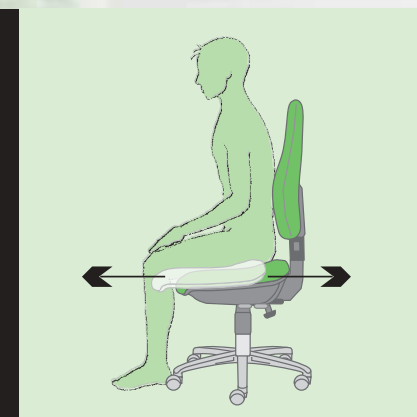
Patent-Nr.: EP 11 69 947



Durch Freischalten der Sitzneigstellung senkt sich der Sitz bei Bedarf ab. Das Becken wird unmerklich in die richtige Stellung gebracht, der Oberkörper erhält den Impuls sich aufzurichten und an den Unterseiten der Oberschenkel entstehen keine Druckstellen.



Wird das gesamte Stuhloberteil freigeschaltet, macht es alle Bewegungen des Sitzenden mit (dynamisch aktivierendes Sitzen). Es kann in beliebiger Sitzhaltung wieder arretiert werden.



Das Ergo-Plus-Paket umfasst eine zusätzliche Sitztiefenverstellung mit Rückholautomatik. Sie dient der Fein Anpassung für besonders große oder kleine Menschen.

Sitzen im Körperlot mit Syncro Activ-Balance®.
Große wie kleine Menschen profitieren gleichermaßen von diesem Sitzsystem. Es ist eine Aufforderung, nicht nur auf, sondern mit dem Stuhl zu sitzen – aktiv und dynamisch im Körperlot.

Kleine Sitzschule

Mit unseren Stühlen und den **patentierten Techniken** bieten wir **Hilfsmittel**, mit denen jeder tagsüber dem vorbeugen kann, was er oder sie sonst abends oder am Wochenende durch so genannte **Ausgleichssportarten** wieder aufzuholen versucht. Das Nutzen der **Verstellmöglichkeiten** des Sitzmöbels sollte verknüpft sein mit einem **Grundwissen** über **richtiges Sitzen** wie wir sie in dieser Broschüre vermitteln. Allein durch das **bewusste Verhalten** am **Arbeitsplatz** kann jeder Beschäftigte schon **spürbare Verbesserungen** erreichen.

10 Tipps für gesundes Sitzen

1. Füße immer vollflächig auf den Boden stellen.
2. Grundsätzlich Rückenlehnenkontakt halten.
3. Sitzhaltung korrigieren, wenn Sie im Sitz nach vorne rutschen.
4. Starke seitliche Neigungen beim Sitzen vermeiden.
5. Zu bodennahen Gegenständen nur über die Beine nach vorne beugen.
6. Beine in vorderer Sitzhaltung nicht übereinander schlagen.
7. So oft wie möglich dynamisch aktiv sitzen.
8. Aufrechte Sitzhaltung zwischendurch ohne Rückenlehne trainieren, sofern eine automatische Sitzneigeverstellung nach vorne vorhanden ist.
9. Beim Aufstehen und Hinsetzen den Schwerpunkt des gestreckten Oberkörpers immer zuerst über die Knie bringen.
10. Regelmäßige Bewegungsübungen am Arbeitsplatz durchführen.

Ein Plädoyer für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Im Zeichen **gigantischer Festplattenkapazitäten** legt man seine Schriftstücke nicht mehr im Aktenschrank, sondern auf der Festplatte ab. Dank **Internet** und **Intranet** erhält man alle denkbaren **Informationen** aus dem **Computer** und tauscht sich mit seinen Kollegen per E-Mail aus. Aufstehen? Fehlanzeige. Um die fehlenden **Bewegungsimpulse** zu **kompensieren** und damit Rücken- und andere Probleme zu vermeiden, **plädieren** wir für die **bewusste Verhaltensänderung** hin zu **dynamisch aktivem Sitzen** unterstützt durch **Syncro[®]-Dynamic** und **Syncro Activ-Balance[®]**.

Körper- und Gesundheitsbewusstsein übertragen auf das Leben im Büro.

Schon durch das **eigene Verhalten** am Arbeitsplatz kann jeder Beschäftigte **spürbare Verbesserungen** erreichen. Ist das **Bewusstsein** dafür einmal geschärft, gibt es ganz einfache Möglichkeiten, etwas Bewegung in das Büro zu bringen. Schon **stündlich zwei bis vier Haltungswechsel** zwischen **Stehen**, **Sitzen** und **Gehen** entlasten den Rücken, **trainieren** die **Haltungsmuskulatur**, verbessern die **Atmung**, regen **Herz**, **Kreislauf** und die **Verdauung** an und führen damit zu einem insgesamt besseren **Wohlbefinden**. Generell gilt: Täglich fünf Minuten **aktives Rückentraining** ist besser als eine halbe Stunde pro Woche.

Probieren Sie es aus!

Bewegungsübungen

Das folgende gezielte **Übungsprogramm** lässt sich an jedem **Arbeitsplatz** mühelos in den täglichen Ablauf einbauen. Ganz nebenbei bringt es noch **Spaß** und **gute Laune**.

Sitzen Sie bitte bei jeder Übung aufrecht und frei, also ohne **Rückenlehnenkontakt**. Die Fotos zeigen jeweils die Ausgangsstellungen. Bauen Sie die **Spannung** immer **langsam auf**, halten Sie die Spannung 3 bis 5 Sekunden und bauen Sie sie dann langsam wieder ab. Achten Sie dabei auf Ihre **Atmung**.



Drücken Sie die linke Hand fest in Richtung Boden und neigen Sie dabei den Kopf nach rechts, so dass Sie eine deutliche Zugspannung in der linken Halsmuskulatur verspüren. Seite wechseln.



Strecken Sie beide Arme zur Decke und üben Sie mit den Handflächen abwechselnd links und rechts imaginären Druck auf die Zimmerdecke aus. Tief einatmen.



Mit beiden Schultern intensive Kreisbewegungen ausführen. Atmen Sie ein, wenn Sie die Schultern nach hinten oben führen. Halten und wieder ausatmen, wenn Sie die Schultern nach vorne unten führen.



Beide Hände auf den Rücken legen. Der eine Ellenbogen weist nach oben und der andere nach unten. Einatmen und dabei die Handflächen von innen nach außen drehen. Halten, die Handflächen zurückdrehen und dabei wieder ausatmen. Seite wechseln.



Beide Arme seitlich nach unten wegstrecken. Einatmen und dabei die Handflächen von innen nach außen drehen. Halten, die Handflächen zurückdrehen und dabei wieder ausatmen.



Arme anheben und die Daumen an das Schultergelenk legen. Ellenbogen vorne zusammenführen und gleichzeitig bis zur maximalen Spannung anheben. Dann die Ellenbogen in weitem Bogen nach hinten, nach unten und wieder nach vorne führen.



Die Hände hinter dem Rücken so hoch wie möglich zusammenführen. Einatmen und die Ellenbogen nach hinten drücken. Halten, Ellenbogen wieder nach vorne ziehen und dabei ausatmen.



Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen fassen und den Unterarm an der rechten Körperseite vorbeischieben. Schulter locker lassen! Sie spüren eine deutliche Spannung diagonal über den Rücken. Seite wechseln.



Mit der rechten Hand auf der linken Schulter und mit der linken Hand auf der rechten Schulter vollständig ausatmen und dabei die Ellenbogen wieder über Schulterhöhe heben. Der Kopf wandert dabei in den Nacken.



In aufrechter und freier Sitzhaltung hängen die Arme locker herab. Die Hände liegen entspannt auf dem Sitz. Heben Sie nun im Wechsel die linke und die rechte Hüfte an. Die Schultern bleiben waagrecht.

Machen Sie sich diese **Übungen** – ganz gleich in welcher Reihenfolge – zur **täglichen Gewohnheit**. Sie werden sehen, dass sie Ihnen gut tun.

Generell gilt: Täglich fünf Minuten **aktives Rückentraining** ist besser als eine halbe Stunde pro Woche.

Handlungshilfen

Die Dinge sichtbar machen

Dauphin lässt Sie mit dem **Know-how** und den **Produkten** nicht alleine. Wir suchen und fördern den **Dialog** zu den Betroffenen und machen sie zu **Beteiligten**. In unserem **Mittelpunkt** stehen nicht die Sitzmöbel, sondern Begriffe wie **Haltungsbewusstsein** und **Bewegungsreize**. Deshalb geben wir Ihnen verständliches und zugleich anerkanntes Anschauungsmaterial mit an die Hand, das zeigt, wie und an welcher Stelle Sie gegebenenfalls Änderungen vornehmen können oder sollten. Die **Informationspakete** können Sie komplett oder in einzelnen Teilen abrufen.

Übersichtliche Bedienungsanleitungen

Zu jedem Stuhl bekommen Sie grundsätzlich eine leicht verständliche Bedienungsanleitung. Auf wenigen Seiten werden anhand von deutlichen Zeichnungen und Fotos die Funktionen des Stuhls anschaulich dargestellt. Verbunden mit wichtigen Tipps zum richtigen Sitzen kommen Sie so in zehn Schritten zur optimalen Nutzung der Möglichkeiten, die Ihnen der jeweilige Stuhl bietet.



Workshops und Ergonomieseminare auch beim Anwender

Zu unserem Verständnis von Kundenbetreuung gehören intensive, laienverständliche Schulungen und praxisorientierter Anschauungsunterricht. Den Konzepten liegen die neuesten Erkenntnisse aus Forschung und Praxis zugrunde. Sie werden durch Handlungshilfen, Kriterienlisten und weiterführendes, aufklärendes Material individuell an die Erfordernisse der Kunden angepasst. Die visuelle und experimentelle Darstellung der entscheidenden Punkte hat für uns Priorität.

Selbsterklärende Techniken / Symbole auf den Bedienungselementen

Die Handhabung unserer Stühle ist denkbar einfach. Zur Unterstützung haben wir auf den Bedienelementen Symbole angebracht, welche die Logik noch einmal verdeutlichen. Die angedeutete Pfeilrichtung entspricht immer auch der Richtung, in die sich die Stuhlkomponente bewegt.



Medizinische Messgeräte mit integrierter Biofeedback-Funktion

Die ErgoMouse® ist ein Messgerät der Dauphin-Sitzforschung. Das kleine, handliche Gerät kann überall eingesetzt werden. Computergestützt zeichnet es die Wirbelsäulenkurve der sitzenden Testperson auf. Anhand der Konturen lassen sich mögliche Haltungsschwächen erkennen. Der Berater gibt die entscheidenden Hinweise, wie diese zu vermeiden sind. Das Ergebnis wird in einem persönlichen Sitzpass festgehalten.

Da das Sitzen die Aktivität einer Vielzahl von Muskeln erfordert, verfügen wir noch über ein EMG-Messgerät. Es informiert gezielt über muskuläre Fehlbeanspruchungen und ist ebenfalls beim Anwenden einsetzbar. Ideal ist es in Kombination mit der ErgoMouse®.



Gutachten / Zertifikate

Dauphin kann anhand zahlreicher, wissenschaftlich anerkannter Gutachten, Zertifikate und fachlich begleitender Tests die geprüfte Güte und Qualität der Produkte und Dienstleistungen nachweisen. Die Bewertungen sind für Sie und für uns wichtige Parameter. Sie dürfen uns gerne daran messen.



Zum guten Schluss

Der Bürostuhl ist kein Allheilmittel. Er ist nur so gut wie das gesamte Arbeitsplatzsystem, in dem alle Arbeitsmittel aufeinander abgestimmt sind. Nehmen wir zum Beispiel die Lichtquelle im Büro. Ist sie falsch angebracht, entstehen häufig Blendwirkungen auf dem Bildschirm oder auf der Arbeitsfläche. Folglich wird der Monitor verstellt oder man weicht dem Störfaktor durch eine falsche Haltung aus, die früher oder später zur Zwangshaltung mit den bekannten negativen Folgeerscheinungen führt. Die scheinbar kleine Fehlerquelle im Gesamtsystem Bildschirmarbeitsplatz kann der beste Bürostuhl nicht ausgleichen. Es ist deshalb sehr wichtig, alle Teilsysteme wie Tisch und Stuhl, aber auch Beleuchtung, Geräuschfaktoren und klimatische Bedingungen zu einem harmonischen Ganzen zusammenzuführen. Wir beraten Sie gern!

Quellennachweis / Literaturnachweis:

H.Hahn, A.Köchling, D.Krüger, D.Lorenz – Arbeitssystem Bildschirmarbeit, ISBN 3-89429-936-3

H.-D. Kempf – Die Rückenschule. Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken, ISBN 3499187671

B. Reinhardt – Die stündliche Bewegungspause. Dauer- und falsches Sitzen macht krank, ISBN 3777305987

H. Schoberth – Orthopädie des Sitzens, ISBN 3540504095

Hersteller:

Bürositzmöbelfabrik **Friedrich-W. Dauphin** GmbH & Co., Espanstraße 29, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 (0) 91 58/17 - 0, Fax +49 (0) 91 58/10 07, Internet www.dauphin.de, E-Mail info@dauphin.de

Vertrieb:

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co KG., Espanstraße 36, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 (0) 91 58/17-7 00, Fax +49 (0) 91 58/17-7 01, Internet www.dauphin-group.com, E-Mail info@dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Center national:

Berlin, Tel. +49 (0) 30 - 4 35 57 60, Fax +49 (0) 30 - 43 55 76 20, E-Mail dhdc.berlin@dauphin.de
Dresden, Tel. +49 (0) 3 51 - 8 89 06 98/99, Fax +49 (0) 3 51 - 8 89 06 93, E-Mail dhdc.dresden@dauphin.de
Frankfurt/Mörfelden, Tel. +49 (0) 61 05 - 2 09 90, Fax +49 (0) 61 05 - 20 99 20, E-Mail dhdc.frankfurt@dauphin.de
Günzburg, Tel. +49 (0) 91 58 - 1 74 21, Fax +49 (0) 91 58 - 1 77 76, E-Mail info@dauphin-group.com
Hamburg, Tel. +49 (0) 40 - 7 80 74 80, Fax +49 (0) 40 - 78 07 48 29, E-Mail dhdc.hamburg@dauphin.de
Hannover, Tel. +49 (0) 51 36 - 8 40 83, Fax +49 (0) 51 36 - 8 72 47, E-Mail dhdc.hannover@dauphin.de
Karlsruhe, Tel. +49 (0) 7 21 - 6 25 21 20, Fax +49 (0) 7 21 - 61 64 83, E-Mail dhdc.karlsruhe@dauphin.de
Hürth/Köln, Tel. +49 (0) 22 33 - 20 89 00, Fax +49 (0) 22 33 - 2 08 90 26, E-Mail dhdc.koeln@dauphin.de
München, Tel. +49 (0) 89 - 4 99 49 10, Fax +49 (0) 89 - 49 94 91 22, E-Mail dhdc.muenchen@dauphin.de



DAUPHIN
HumanDesign® Company