

BEDIENUNG



...gesund sitzen.



# Gesundes Sitzen ist pink!



Herzlichen Glückwunsch! Ab heute sitzen Sie gesund - mit einem Qualitätsprodukt. Wir hoffen, dass Sie an Ihrem neuen Stuhl lange Jahre un-getrübt Freude haben. Lesen Sie bitte die gesamte **Bedienungsan-leitung** und alle anderen mitge-lieferten Dokumente aufmerksam durch und bewahren Sie diese auf.

Richtiges Sitzen ist die wichtigste Grundlage für langfristiges, körperliches Wohlbefinden und effektives Arbeiten im Büro. Idealerweise nutzen Sie alle ergonomischen Funktionen, die Ihr Stuhl bietet, voll aus. Achten Sie darüber hinaus auf unsere Sitztipps und passen Sie den Stuhl unbedingt an Ihre Körpergröße und Bedürfnisse an. Falsch eingestellte und benutzte Stühle können Beschwerden auslösen.

# Auf die richtige Einstellung kommt es an

Wenig Aufwand, große - und oft unterschätzte - Wirkung! Mit wenigen Handgriffen ist unser Stuhl richtig eingestellt. Auch davon ist eine gesunde Sitzhaltung abhängig. Nur wenn der Drehstuhl korrekt an Ihre Körpergröße und -proportionen angepasst ist, können die ergonomischen Komponenten richtig funktionieren.

Wir empfehlen, die **Einstellung** des Stuhls ohne Tisch frei im Raum durchzuführen, um sich nicht am Tisch zu orientieren.

Für die korrekte **Sitzhöhe** achten Sie auf einen Öffnungswinkel von mindestens 90° (rechter Winkel) im Knie- und Hüftgelenk. Die Fersen stehen dabei unter den Knien. Die Füße sind vollflächig auf dem Boden und entlastet.

Zur optimalen Abstützung der Oberschenkel stellen Sie die verstellbare **Sitzfläche** so ein, dass zwischen Kniekehle und vorderer Sitzkante ca. 2 Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

Stellen Sie die **Rückenlehne** so auf Ihre Körpergröße ein, dass Sie sich bequem anlehnen können.

Stellen Sie **Armlehnen** in der Höhe so ein, dass die Arme in einem rechten Winkel gestützt werden, die Schultermuskulatur ist entlastet. Alternativ liegen die Ellbogen auf der Schreibtischoberfläche in gleicher Höhe auf. Stellen Sie die Breite so ein, dass die Ellbogen nicht zu nah am Körper anliegen.



# Sitztipps fürs Büro

Nehmen Sie tief im Stuhl Platz. Nutzen Sie die gesamte **Stuhlfläche** aus. Setzen Sie sich ganz nach hinten, so dass die Rückenlehne spürbar ist. Nur so wird die stützende Funktion der Stuhllehne wirksam.

Versuchen Sie, möglichst **dynamisch zu sitzen**, d.h. die Sitzposition immer wieder wechseln. Ihr Stuhl verfügt über eine hochwertige **Synchronautomatik**. Mit der Veränderung der Oberkörperhaltung nach hinten neigt sich automatisch auch der Sitz nach hinten. Der Bandscheibendruck sinkt.

Jede starre Sitzhaltung ist auf Dauer ungünstig. Arbeiten Sie ab und an **im Stehen**, z.B. beim Telefonieren.

Nutzen Sie wenn möglich Arbeitsplätze mit Flächen auf zwei

Ebenen oder elektrisch höhenverstellbare Tische, um schnell zwischen Sitz- oder Stehhöhe zu wechseln.

Bauen Sie bewusst **Bewegungspausen** in den Büroalltag ein. Jeder Gang fördert die Gesundheit. Zum Beispiel könnten Arbeitsgeräte bzw. Verbrauchsmaterialien ganz bewusst so platziert sein, dass man aufstehen muss.



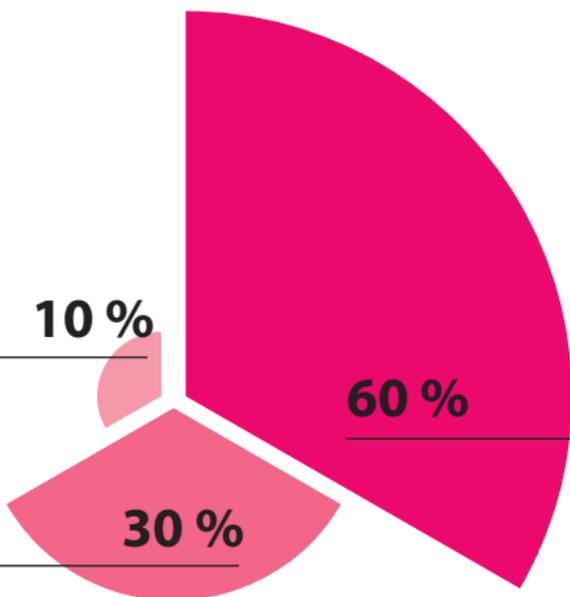
---

## BEWEGEN

---

## STEHEN

Grundsätzlich kommt es auf den richtigen Mix an: Arbeitsmediziner empfehlen die **ergonomische Formel** 10 Prozent Laufen, 30 Prozent Stehen und 60 Prozent Sitzen an einem typischen Tag im Büro.



---

## Sitzhöhe

Die Sitzfläche befindet sich in der richtigen Höhe, sobald der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 90° und mehr beträgt. Sitz nach oben verstellen: Ziehen Sie den Hebel nach oben und entlasten den Stuhl von Ihrem Gewicht. Hebel in der gewünschten Sitzhöhe loslassen. Sitz nach unten verstellen: Ziehen Sie den Hebel nach oben und belasten Sie die Sitzfläche. Hebel in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.



---

## Sitztiefe

Stellen Sie für die optimale Auflage der Oberschenkel und guten Sitzkomfort die Sitztiefe ein. Ziehen Sie den Griff heraus und schieben die Sitzfläche nach vorn oder zurück. Die Sitzfläche arretiert automatisch in neuer Position.



---

## Höhe der Lordosenstütze

Mit dem rückseitigen Schieberegler verschieben Sie die integrierte Lordosenstütze stufenlos in die gewünschte Höhe. Nur bei Ausführungen mit hohem Rücken.



---

## Gegendruck der Rückenlehne

Die Rückenlehne wird in geneigter Position nach hinten durch eine Gasfeder nach vorn gedrückt. Die Mechanik gibt den Gegendruck der Rückenlehne abhängig vom Körpergewicht des Nutzers vor. Um einen individuellen Anlehn- druck einzustellen, ziehen Sie im Sitzen den Griff an der Mechanik- vorderseite heraus und drehen ihn. Drehen im Uhrzeigersinn verstärkt den Druck, Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert ihn. Schieben Sie den Griff anschlie- ßend wieder in die Mechanik.



---

## Wegbegrenzung der Rückenlehne

Die Rückenlehne ist durch eine Wegbegrenzung 4-stufig einstellbar. Um die Rückenlehne zu verringern, ziehen Sie den Hebel stufenweise aus der Mechanik heraus. Mit jeder Stufe wird die mögliche Rückenlehne nach hinten geringer. In der maximalen Stufe ist die Rückenlehne komplett fixiert. Um die Fixierung bzw. die Wegebegrenzung wieder zu lösen, schieben Sie den Griff in die Ausgangsposition nach innen.



---

## Armlehnen

**Breite:** Lösen Sie den Schnellspanner unterhalb der Armlehne, stellen die gewünschte Breite ein und schließen ihn wieder.

**Höhe:** Drücken Sie den seitlichen Knopf und heben oder senken Sie die Armauflage bis zur gewünschten Höhe. Lassen Sie den Knopf dann los.





**Hersteller/Importeur**

bümö GmbH  
Märkischer Platz 2  
14712 Rathenow  
Deutschland

T +49 (0) 3385 638 9000

E [service@buemoe.de](mailto:service@buemoe.de)

O [www.buemoe.de](http://www.buemoe.de)