

Rückengerecht Sitzen



■ Anforderungen an Sitzmöbel zu Hause,
im Büro und unterwegs
Von Detlef Detjen, Geschäftsführer AGR



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.
www.agr-ev.de



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

lattoflex[®]

Polster- und Esszimmermöbel

Anforderungen an rückenfreundliche Esszimmermöbel für Ihr Zuhause:

- ✓ Sitzhöhe ca. 44 – 50 cm (bei nachgiebiger Polsterung etwas höher)
- ✓ Sitztiefe ca. 43,5 – 48,5 cm
- ✓ Mindest-Sitzbreite ca. 42 cm
- ✓ bewegtes Sitzen ist möglich
- ✓ Polster atmungsaktiv

Ebenfalls sinnvoll

- ✓ Armlehnen zur Entlastung des Schultergürtels
- ✓ Sitztiefenanpassung bei gleichzeitiger Sitzhöhenverstellung
- ✓ klappbare Armlehnen bei der Bank zum Einnehmen einer Liegeposition

Anforderungen an rückenfreundliche Polstermöbel (Garnituren):

- ✓ einstellbare Sitzhöhe und -tiefe
- ✓ ausreichende Höhe der Rückenlehne bis zur Schulter
- ✓ ausreichende Sitzbreite
- ✓ Lendenstütze
- ✓ guter Sitzkomfort
- ✓ leicht möglicher Belastungswechsel

Ebenfalls sinnvoll

- ✓ Sitzneigungsverstellung
- ✓ höhen- und neigungsverstellbare Kopfstütze
- ✓ integrierte oder separate Fußstütze
- ✓ kombinierte, individuelle Sitztiefen- und -höhereinstellung



Ergonomie im Esszimmer bedeutet Komfort und Gemütlichkeit für alle! Eine verstellbare dynamische Rückenlehne und eine kombinierte Sitztiefen- und -höhereinstellung schenken individuelles Wohlbefinden.

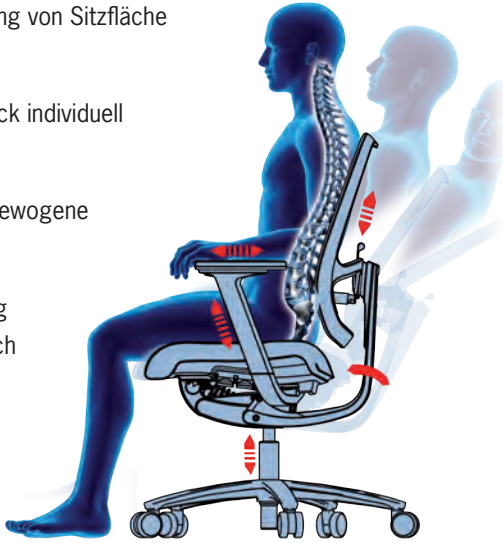


Gute Polstermöbel vereinen Design und Ergonomie, um zu gefallen und gleichzeitig den Rücken zu entlasten.

Bürostuhl

Anforderungen an einen rückengerechten Bürostuhl:

- ✓ Synchronverstellung von Sitzfläche und Rückenlehne
- ✓ Rückenlehnen-Druck individuell einstellbar
- ✓ Lehne bietet ausgewogene Abstützung
- ✓ leichte Sitzneigung nach vorne möglich
- ✓ Öffnungswinkel (Sitzfläche/Lehne) von mindestens 110° möglich
- ✓ Sitzfläche anatomisch geformt (beim Zurücklehnen nicht aus dem Stuhl gleiten)
- ✓ Sitztiefen-Federung (damit beim Hinsetzen die Wirbelsäule nicht gestaucht wird)
- ✓ Rückenlehnen-Höhe mind. 45 cm



- ✓ individuell einstellbare Lordosenstütze bzw. höhenverstellbare Rückenlehne
- ✓ Bewegungsfreiheit für Schultergelenke und Arme auch bei Rückenlehnen-Kontakt
- ✓ passende oder einstellbare Sitztiefe
- ✓ Bedienelemente ergonomisch
- ✓ Kopf-/Nackenstütze (bei großem Öffnungswinkel)

Ebenfalls sinnvoll

- ✓ funktionsgerechte Armstützen, anpassbar in Breite/Höhe/Tiefe
- ✓ Armauflage schwenkbar
- ✓ klimafreundliche Sitz- und Lehnenpolster
- ✓ ausreichende Sitzbreite
- ✓ automatische Bewegung von Sitz und Rückenlehne zu beiden Seiten
- ✓ kontrollierte seitliche Beweglichkeit der Sitzfläche



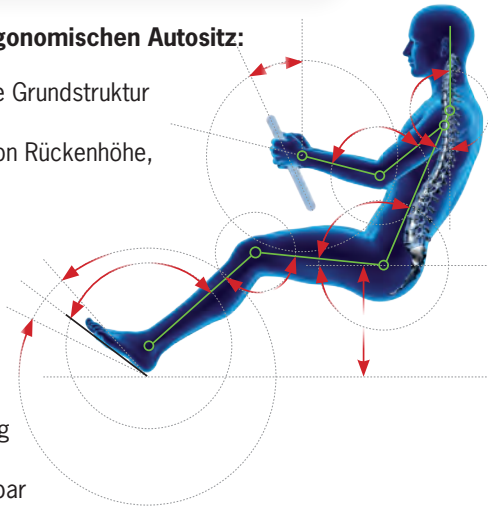
Permanente Bewegung stimuliert die Rückenmuskulatur, fördert die Durchblutung und steigert so die Konzentrationsfähigkeit des Sitzenden.

Mehr Rückengesundheit: Innovative Swing Mechanik fördert intuitives Bewegungsverhalten.

Autositz

Anforderungen an einen ergonomischen Autositz:

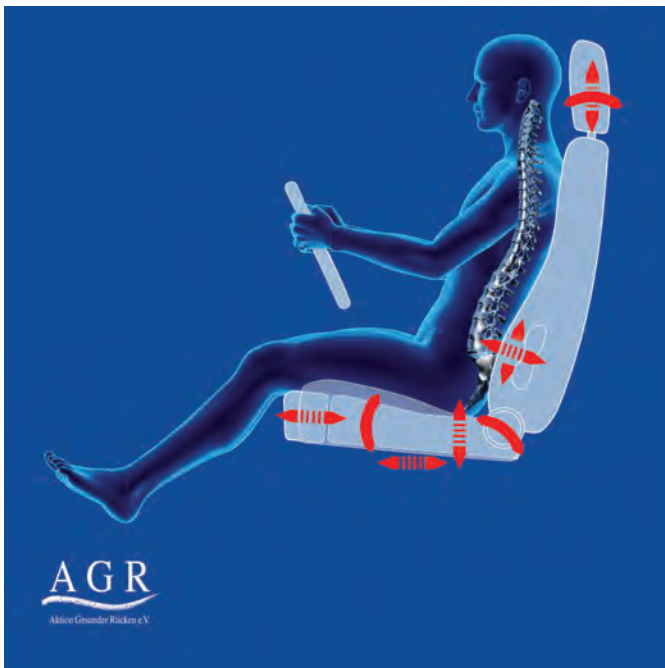
- ✓ wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur
- ✓ ausreichende Bemaßung von Rückenhöhe, Kopfstütze und Sitzfläche
- ✓ Sitzhöhen-Einstellung
- ✓ Sitzneigungs-Einstellung
- ✓ Sitzlängsverstellung
- ✓ Sitzflächen-Tiefeneinstellung
- ✓ Kopfstütze optimal einstellbar
- ✓ 4-Wege-Lordosenstütze
- ✓ Bedienelemente gut erreichbar während der Fahrt



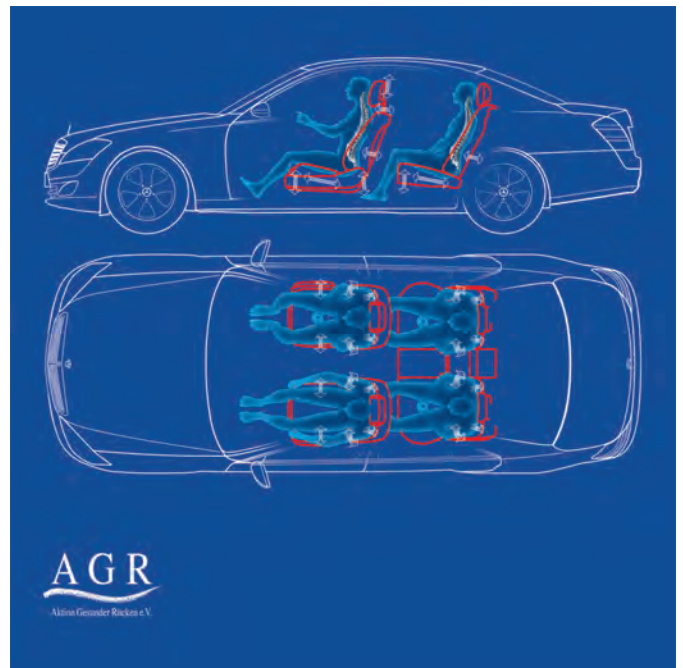
Die richtigen Winkel sind für die optimale Sitzposition im Auto entscheidend. Deshalb muss ein Autositz sehr genau auf die persönlichen Anforderungen eingestellt werden.

Ebenfalls sinnvoll

- ✓ Klimapaket (Sitzheizung/Ventilation)
- ✓ Lehnen-Kopfeinstellung
- ✓ einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen
- ✓ Sitzdynamik-System
- ✓ Massagefunktion
- ✓ Komfort-Kopfstütze
- ✓ Memoryfunktion



Die Kunst des Sitzens im Auto: hochwertige Materialien, ergonomisch korrekte Ausformung der Rückenlehne zur Abstützung der Wirbelsäule, individuelle Einstellbarkeit – richtig sitzen und entspannt fahren.



Nicht nur für Fahrer und Beifahrer, auch für die Mitfahrer hinten gibt es inzwischen ergonomische Einzelsitze.

Fahrrad

Anforderungen an ein rückengerechtes Fahrrad:

- ✓ Rahmengeometrie ermöglicht aufrechte Sitzposition
- ✓ Lenker verstellbar in Höhe und Neigung
- ✓ anpassbare, wirkungsvolle Federung vorne und hinten
- ✓ Sattel einstellbar in Höhe, Neigung und Längsposition
- ✓ tiefer Einstieg
- ✓ geringes Gewicht

Zusatzanforderungen für E-Bikes

- ✓ Akkureichweite mindestens 40 km (bei voller Belastung)
- ✓ Akku leicht zu entfernen (= Gewichtsreduktion)



Die richtige Einstellung des Rades:

1. Sitzhöhe
2. Sattelposition
3. Lenkerhöhe
4. Lenkerneigung
5. Sattelneigung
6. Sitzlänge



Seit der Gründung der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. 1995 gehört Detlef Detjen dem Vorstand an, seit 2014 ist er der Geschäftsführer des eingetragenen Vereins. Seine Organisation ist das Zentrum eines Netzwerkes von Rückenschulen, Ärzten, Therapeuten, Kliniken, Krankenkassen, medizinischen Verbänden, Fachzeitschriften und Unternehmen. Mit seinen hervorragenden Kenntnissen über rücker-gerechte Produkte konnte er in vielen Gesundheitsratgebern als Mitautor wertvolle Beiträge leisten.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com
www.lattoflex.com

lattoflex[®]