



Ergonomie

# Beweggründe für Sitzgefühle

Gesund sitzen, mehr leisten, besser leben.



DAUPHIN

HumanDesign® Company

## Inhalt

**Sitzen in Bewegung vermeidet Fehlhaltungen** 4/13

**Die Lösung hängt von Ihren Anforderungen ab** 14/25

**Testen Sie unsere Lösungen** 26/31





## **Menschen gewöhnen sich in unterschiedlichen Arbeitssituationen an ein individuelles Sitzverhalten.**

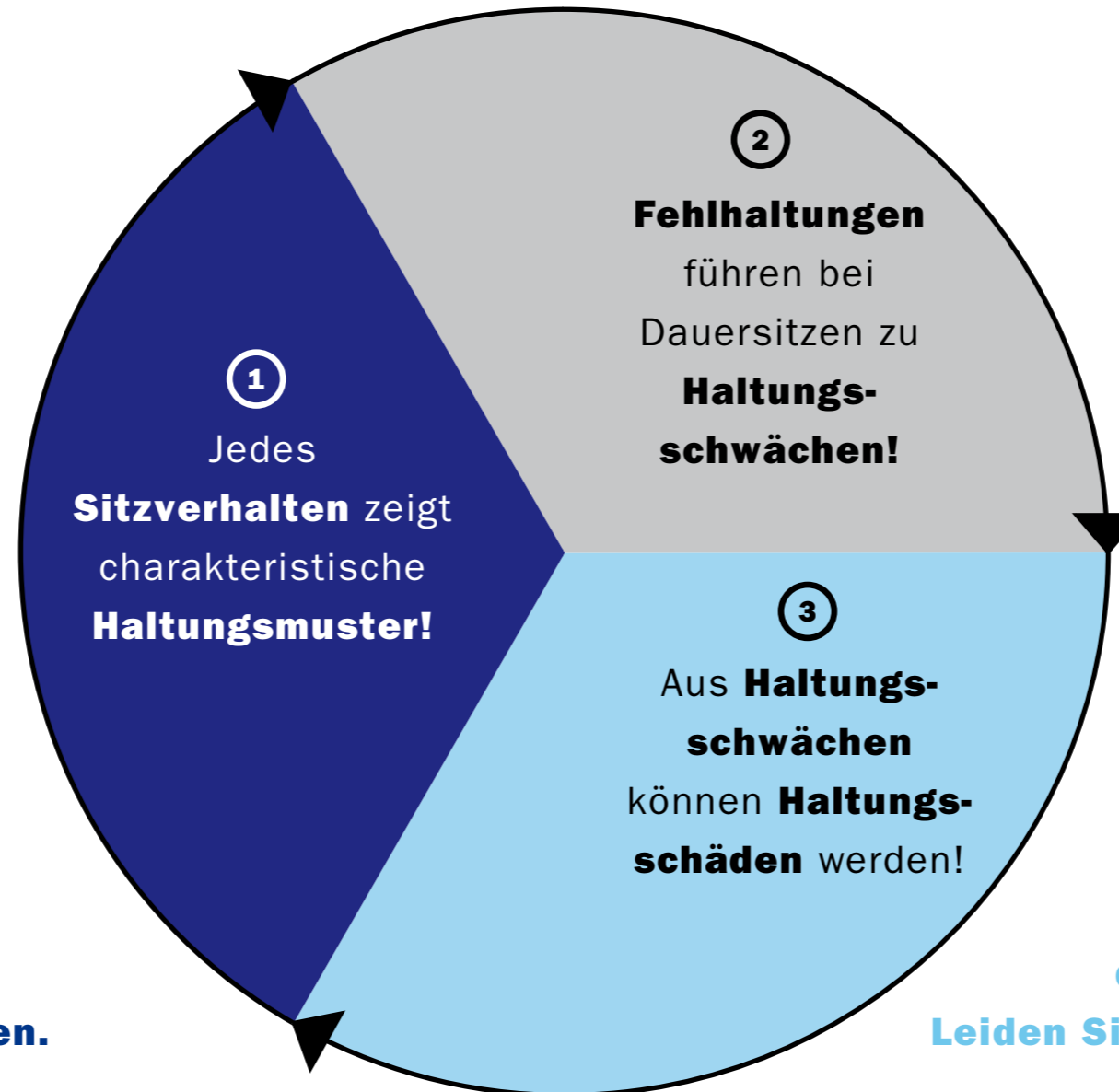
Diese persönlichen Verhaltensmuster sind in der Regel **passiv**, werden von **klein auf antrainiert** und unbewusst abgerufen.

# Vom passiven Haltungsmuster zum Haltungsschaden

Haltungstest: Mindestens dreißig Sekunden ohne Rückenlehnenkontakt aufrecht und mit nach vorn ausgestreckten Armen sitzen.

① **Probieren Sie das einmal aus. Merken Sie, wie schwer Ihre Arme werden? Wie schnell die Wirbelsäule in die Ruhehaltung gerät? Wie die Schultern automatisch nach vorn fallen? Wie der Brustkorb einsinkt und sich der Bauch vorwölbt?**

**Konsequenz:  
Die Harmonie der Haltung geht verloren.**



② **Fehlhaltungen resultieren aus einem trügerischen Komfortempfinden und dem Drang nach einer möglichst vollständigen Entlastung des Körpers.**

Das Verharren in passiver Sitzhaltung und die damit verbundene Fehlbeanspruchung und Überlastung der Muskeln, Bänder und Gelenke macht auf Dauer krank.

③ **Beobachten Sie häufig Mitarbeiter, die gegen Verspannungen ankämpfen? Leiden Sie selbst häufig unter Verspannungen?**



## **Auf Dauer im Rundrücken...**

### **... führt zu Belastung**

der Muskeln, Bandscheiben und Gelenke

### **... und beeinträchtigt**

Verdauung, Atmung und Konzentration.



## **Auf Dauer in der „Lümmelhaltung“...**

**... führt zu Belastung**

der Hals- und Lendenwirbelsäulen-Region

**... und führt zu**

muskulären Verspannungen (Zervikalsyndrom).

# Sitzen in Bewegung...

- ➔ **verändert regelmäßig Wirbelsäulenschwingungen**
- ➔ **versorgt die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen**
- ➔ **stimuliert die komplexen Rückenmuskeln**
- ➔ **hält die über 70 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung**
- ➔ **optimiert die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung**
- ➔ **hält die Hirnstoffwechselprozesse aufrecht und damit auch die Aufmerksamkeit und Konzentration**

**Der Bürodrehstuhl sollte jeder Bewegung des Sitzenden folgen und gleichzeitig zum Haltungswechsel animieren. Die natürlichen Bewegungsimpulse werden nicht gebremst, sondern gefördert – kontinuierlich und wirkungsvoll.**



**Jedes Unternehmen und jede Arbeitssituation hat unterschiedliche Rahmenbedingungen, deshalb ...**

**... hängt die Lösung für Sitzen in Bewegung von Ihren Anforderungen ab!**

## Option 1:

**Ihre Anforderung:  
Stellen Ihre Mitarbeiter ihre  
Stühle ein, aber es kommt  
trotzdem zu den beschriebenen  
Haltungsfehlern?**

## Unsere Empfehlung:

### ➔ **Wenn ja:**

Dann empfehlen wir eine **individualisierbare Technik**, die Aufrichtungsimpulse und aktive Sitzhaltung fördert.

## Aktives Sitzverhalten durch Syncro-Activ-Balance®-Technik

Die **Syncro-Activ-Balance®-Technik** sorgt durch eine automatische **Sitzneigeverstellung bis  $-12^\circ$**  für **Aufrichtungsimpulse der Wirbelsäule**. Die Sitzneigung löst eine Beckenkipfung nach vorn aus. Diese wiederum führt zu einer Brustkorbhebung und Halswirbelsäulen-Streckung. Das Ergebnis sind **Impulse durch den Stuhl für eine aktive, bewegte Sitzhaltung** und den **Erhalt einer leistungsfähigen Muskulatur**. Die weit nach vorn kommende Rückenlehne unterstützt die Lendenwirbelsäule auch in vorderster Sitzhaltung. Die **Schnellverstellung des Rückenlehnendrucks** erleichtert die Bedienung.



## Option 2:

### **Ihre Anforderung:**

**Gibt es in Ihrem Unternehmen viele Wechselarbeitsplätze oder macht eine dezentrale Struktur eine Einweisung Ihrer Mitarbeiter problematisch (Haltungsfehler mangels Einstellung)?**

### **Unsere Empfehlung:**

#### **➔ Wenn ja:**

Dann empfehlen wir eine sich möglichst **voll automatisch einstellende Technik**.

## Automatisch aktives Sitzen durch Daumatic-Balance® -Technik

Die **Daumatic®-Technik** verfügt über eine **automatische Körpergewichts-anpassung des Rückenlehnegedrucks**. Durch einfachste Bedienbarkeit ist sie besonders für Wechselarbeitsplätze geeignet. Die **Sitzneige-Automatik** (Daumatic-Balance®) mit Sitzballeffekt dient der Förderung einer gesunden, aufrechten Sitzhaltung und Steigerung des Wohlfühls. Bei der Serie Bionic ist zusätzlich eine **automatische Lumbaltiefenverstellung (Lordomatic®)** erhältlich.

### Einfach vollautomatisch aktiv sitzen!



Automatische  
Körpergewichtseinstellung



Automatische  
Sitzneigeverstellung



Automatische  
Lumbaltiefenverstellung



# Ergonomie erleben – im Dauphin Ergolab

**Wir zeigen Ihnen** gerne, wie sich die **Körperhaltung** durch die **Wahl des geeigneten Stuhles** positiv beeinflussen und aktivieren lässt. Unsere **Biofeedback-Tools** ermöglichen uns **Messungen direkt vor Ort** an den Arbeitsplätzen! Die Effekte, die ein perfekt an die Bedürfnisse des Menschen angepasster Bürostuhl hat, lassen sich durch Biofeedback-Tools visualisieren.



## ➔ MINI-EMG

(2-Kanal-Oberflächen-Elektromyographie) Durch die Elektromyographie werden muskuläre Verspannungen als Folge von Haltungsfehlern dokumentiert. Ziel ist, die Selbstregulierungsfähigkeit des Menschen so zu schulen und zu stärken, dass mit Hilfe des Stuhles das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Außerdem gibt das Gerät Hilfestellungen für notwendige Entspannung.

**Sie glauben gar nicht, wo man überall Muskelverspannungen hat, ohne sie bisher überhaupt gespürt zu haben!**

**Mit unseren Ergonomie Messgeräten vermessen wir Sie und oder Ihre Mitarbeiter und Sie können unmittelbar Verhaltensänderungen sehen oder spüren:**



## ➔ ErgoMouse

Verglichen werden die Wirbelsäulenkrümmungen des stehenden Menschen (Halslordose, Brustkyphose, Lendenlordose) mit denen des sitzenden Menschen (Totalkyphose). Es wird deutlich gemacht, dass sich das Becken im Sitzen um bis zu 50 Grad nach hinten dreht und die Wirbelsäule umformt. Es wird gezeigt, wie mit Hilfe der Stuhltechnik die Statik der Wirbelsäule wieder ins Lot gebracht werden kann.

**Schauen Sie sich einfach mal an, wie krumm man sitzt ohne es zu merken!**



## ➔ eyeSeat/Seat assistant

Nach der Devise „die nächste Sitzhaltung ist immer die beste“ wird durch Übermittlung entsprechender Signale zum Haltungswechsel animiert. Die angestrebten Ergebnisse sind körpersynchrone Bewegungsabläufe, muskuläre Trainingseffekte in freier Haltung und das alles ohne Verlust der Stabilisierung des Körpers.

**Sie können sich einfach hinsetzen und selbst kontrollieren, wie oft Sie die Haltung wechseln und wie Sie sich mit dem Stuhl bewegen!**

**Testen Sie Ihr Sitzprofil in 60 Sekunden!**



# Machen Sie den Sitzcheck!

www.dauphin.de

Testen Sie in **kürzester Zeit**  
Ihre **aktuelle Sitzhaltung**  
und stellen Sie sicher, dass  
Sie alle **ergonomischen**  
**Vorteile** vollständig nutzen,  
um **optimal zu sitzen**.



## 60 Sekunden...

... die Ihre **Haltung ändern!**  
... die Ihr und das **Leben**  
Ihrer **Mitarbeiter ändern!**

### 60 Sekunden Sitzcheck

- ➔ Einstellung
- ➔ Körperhaltung
- ➔ Armhaltung
- ➔ Sitzhöhe
- ➔ Gegendruck
- ➔ Daten
- ➔ Auswertung

**Testen Sie selbst! Sitzen Sie Probe!  
Z.B. auf dem Modell Shape elan,  
Shape XTL, Bionic syncro (mit Syncro-  
Activ-Balance®) oder Bionic automatic  
(mit Daumatic-Balance®-Technik).**



Shape elan



Shape XTL



Bionic syncro®



Bionic automatic

 **Syncro-Activ-Balance®**

 **Daumatic-Balance® - Technik**

## Interaktive Bedienungsanleitung

Um die Nutzung zu erleichtern, stellen wir Ihnen interaktive Bedienungsanleitungen zur Verfügung.

Bedienungsanleitung  
Shape XTL/interaktiv



Bedienungsanleitung  
Bionic/interaktiv



Weitere ausführliche Informationen finden Sie in unseren interaktiven Bedienungsanleitungen unter [www.dauphin.de](http://www.dauphin.de) im Bereich Ergonomie.

# Testen Sie uns! Kontaktieren Sie unseren Ergonomieberater!



## **Malte Lenkeit**

Ergonomieberater

Telefon: +49 (0) 30/43 55 76-0

Mobil: +49 (0) 172/869 12 53

E-Mail: malte.lenkeit@dauphin.de



## **Matthias Thumshirn**

Leitung Trainings International

Telefon: +49 (0) 91 58/17-391

Mobil: +49 (0) 1 72/869 12 84

Fax: +49 (0) 91 58/17-780

E-Mail: matthias.thumshirn@dauphin.de



**Weitere Informationen erhalten Sie von:**

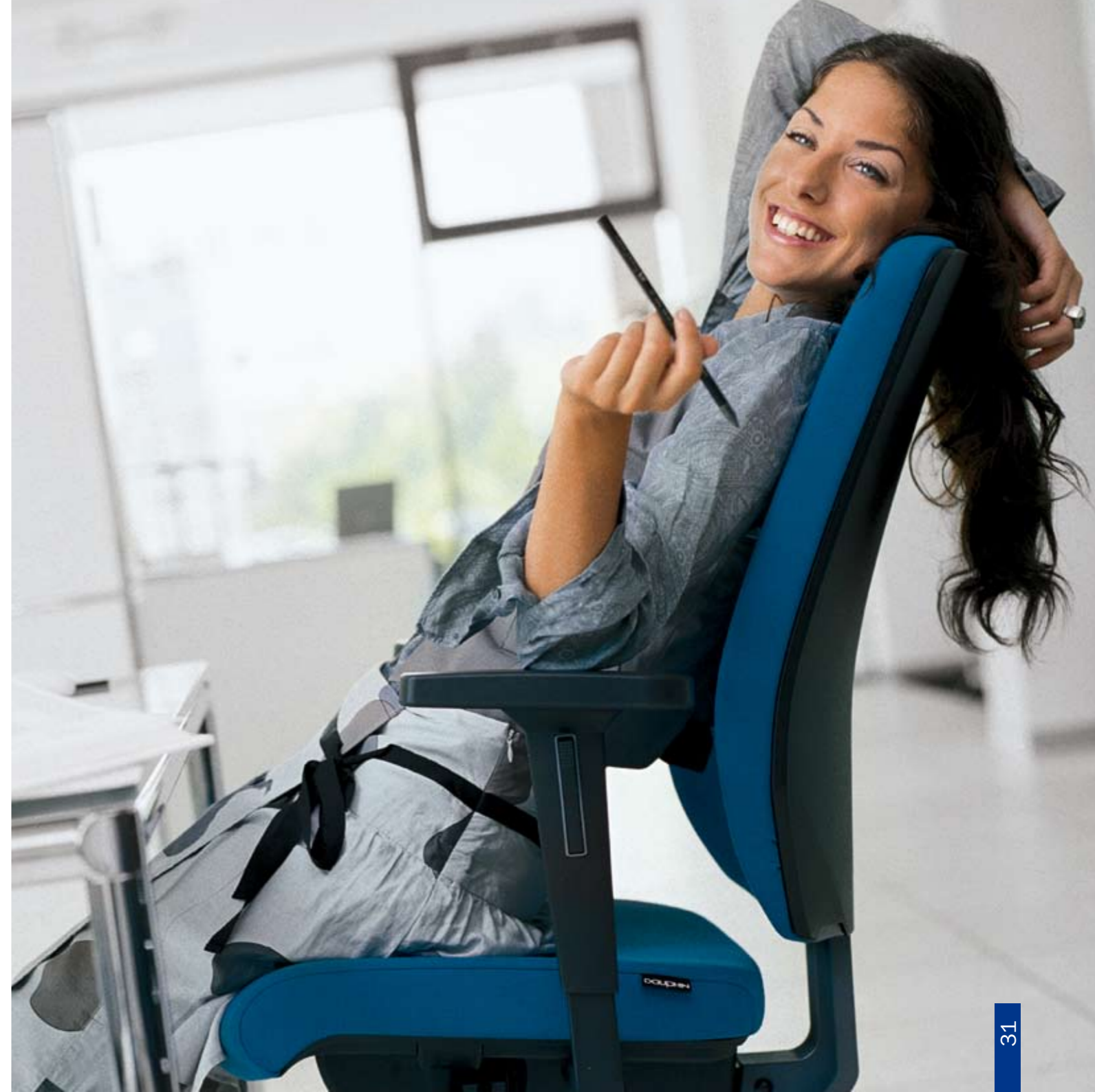
## **Brigitte Loos**

Direktmarketing

Telefon: +49 (0) 91 58/17-395

Fax: +49 (0) 91 58/17-778

E-Mail: brigitte.loos@dauphin.de



[www.dauphin.de](http://www.dauphin.de)  
[www.dauphin-group.com](http://www.dauphin-group.com)

<b>Vertrieb:</b>				<b>Tel.</b>	<b>E-Mail</b>
Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG	Espanstraße 36	D 91238 Offenhausen		+49 (0) 91 58 - 17- 7 00	info@dauphin-group.com
<b>Hersteller:</b>					
Bürositzmöbelfabrik Friedrich-W. Dauphin GmbH & Co.	Espanstraße 29	D 91238 Offenhausen		+49 (0) 91 58 - 17- 0	info@dauphin.de
<b>Dauphin HumanDesign® Center national:</b>					
Dauphin HumanDesign® Center Berlin	Wittestraße 30c	D 13509 Berlin		+49 (0) 30 - 43 55 76 - 620	dhdc.berlin@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Dresden	An der Flutrinne 12a	D 01139 Dresden		+49 (0) 3 51 - 7 95 26 64 - 630	dhdc.dresden@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Frankfurt/Offenbach	Strahlenbergerstraße 110	D 63067 Offenbach		+49 (0) 69 - 98 55 82 88 - 650	dhdc.frankfurt@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Hamburg	Ausschläger Billdeich 48	D 20539 Hamburg		+49 (0) 40 - 78 07 48 - 600	dhdc.hamburg@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Hannover	Stellerstraße 34	D 30916 Isernhagen		+49 (0) 51 36 - 97 35 79 - 610	dhdc.hannover@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Karlsruhe	Printzstraße 13	D 76139 Karlsruhe		+49 (0) 7 21 - 6 25 21 20	dhdc.karlsruhe@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Köln/Hürth	Kalscheurener Straße 19a	D 50354 Hürth-Efferen		+49 (0) 22 33 - 20 89 0 - 640	dhdc.koeln@dauphin.de
Dauphin HumanDesign® Center Offenhausen	Espanstraße 36	D 91238 Offenhausen		+49 (0) 91 58 - 17- 421	dhdc.offenhausen@dauphin.de

## Ihr Fachhändler



**DAUPHIN**  
HumanDesign® Company