

GESAMT

KATALOG

ceto[®]

seno[®]

volto[®] *PLUS*



ORIGINAL
STEIFENSAND 

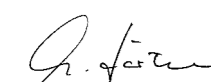
Vom Sitzen besessen.

EIN GUTER STUHL IST DIE VERBINDUNG VON FUNKTION, INNOVATION & WIRTSCHAFTLICHKEIT.

„Sitzen“ ist die zentrale Körperhaltung in unserer Informationsgesellschaft.

Dies alleine ist schon Grund genug, sich bei der Auswahl von Bürositzmöbeln für Produkte zu entscheiden, die den Körper bestmöglich unterstützen und somit Leistungsfähigkeit und Wohlfühl erhalten. Als mittelständisches, inhabergeführtes Unternehmen sehen wir uns in besonderem Maße gefordert, Ihnen eine perfekte Kombination aus Funktion, Innovation und Wirtschaftlichkeit zu bieten – Qualität „made in Germany“ eben! Ihr Extra-Plus ist die Stärke von Steifensand: schnell, flexibel und mit viel Raum für die Erfüllung Ihrer individuellen Wünsche! Entdecken Sie den Unterschied – beim ersten Hineinsetzen in einen Original Steifensand.




Alexander Härtel


Lothar Kroczeck

„Sitting“ is the central posture in our information society.

This alone is reason enough to decide on products which support the body in the best possible way and to achieve efficiency and the sense of well-being when selecting office furniture. As a medium-sized company led by the proprietors we feel highly demanded to offer a perfect combination of function, innovation and efficiency – just quality „made in Germany“! The power of Steifensand is your extraplus: quick, flexible and with a wide scope to fulfil individual requests. Discover the difference – when taking a seat in an Original Steifensand for the first time.



ceto®	S. 4
ceto® comfort	S. 8
Funktion <i>Function</i>	S. 10
Übersicht / Zubehör <i>Overview / Accessories</i>	S. 12
seno®	S. 14
seno® basic	S. 18
seno® comfort	S. 19
seno® net	S. 20
seno® executive	S. 21
seno® executive net	S. 22
Funktion <i>Function</i>	S. 24
Übersicht / Zubehör <i>Overview / Accessories</i>	S. 26
volto® PLUS	S. 30
volto® PLUS comfort	S. 34
volto® PLUS net	S. 35
Funktion <i>Function</i>	S. 36
Übersicht / Zubehör <i>Overview / Accessories</i>	S. 38
ceto®XS und seno®XXL	S. 40
Die Geschichte / <i>Our Story</i>	S. 44



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.
Find more Information on our website. www.original-steifensand.de

**A GOOD CHAIR IS THE COMBINATION
OF FUNCTION, INNOVATION & EFFICIENCY.**

ZEITGEMÄSSES, PURISTISCHES DESIGN ZEICHNET DIE SERIE CETO AUS.

ceto® comfort



ceto®



ceto® comfort

Aber ceto® hat weit mehr zu bieten, als klare Linienführung und Formgebung.

Wirtschaftlichkeit. Alle ergonomischen Anforderungen der verschiedenen Arbeitsbereiche vom Empfang über Sachbearbeitung bis in die Führungsebene werden durch die ceto® Reihe abgedeckt. Auch für die Bestuhlung von Wartebereichen und Konferenzräumen bietet ceto eine umfassende Auswahl.

Funktionsvielfalt. Individuelle Einstellmöglichkeiten und Sonderzubehör wie z.B. Lendenwirbelstütze und multifunktionale Armauflagen erlauben an jedem Arbeitsplatz das perfekte, körpergerechte Maß an Ergonomie.

*Modern, puristic Design characterizes the ceto® range.
However ceto can offer much more than clear lines and shaping.*

***Economic.** The programme variety covers the ergonomic demands of different application areas in your company – from the reception to the administrating and management level. Ceto® offers a wide range for seating of waiting areas and conference rooms, too.*

***High function.** Individual possibilities of adjustment and special accessories such as e.g. lumbar support and multifunctional arm pads anatomically designed permit a perfect degree of ergonomics.*



ICH KANN MICH ALSO
ZURÜCKLEHNEN UND IN RUHE
DEM CONFERENCE-CALL MIT MEINEN
KOLLEGEN AUS ENGLAND FOLGEN.

**DAS NENNE ICH KOMFORT
IN JEDER SITUATION.**

*SO I CAN LEAN BACK AND EASILY JOIN
THE CONFERENCE-CALL
WITH MY COLLEAGUES IN UK.*

***THAT'S WHAT I CALL
COMFORT IN EVERY SITUATION.***



seno[®] basic

ÜBERSICHT / SURVEY

MODELLE BÜROSTÜHLE / SWIVEL CHAIR MODELS



SO 2310



SO 2350

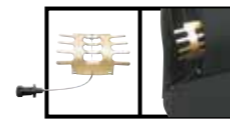
seno[®] comfort



SC 2310



SC 2350



Lendenwirbelstütze nur für:
SC 2310 / SC 2350 / SC 4350
Lumbar support only for:
SC 2310 / SC 2350 / SC 4350

Schukra, per Handrad
tiefenverstellbare Lordosenstütze
Schukra, Schukra, lumbar
support depth adjustable
by a hand wheel



Rückenlehne / backrest
(SC-Modelle / SC-models)
Das Netzstrukturgewebe der Rückenlehne ist
wahlweise in grau oder schwarz erhältlich
*The mesh structure fabric of the backrest is
available in grey or optionally in black*



Fußkreuz
Aluminium base
Option silber / silver
Option poliert / polished

seno[®] light

FUNKTION / FUNCTION

Punktsynchronmechanik, 5-fach arretierbar mit Sicherheitsauslösung. Anlehndruck der Rückenlehne auf das Körpergewicht einstellbar von 45-120 kg durch seitliche Schnellverstellung. Die Rückenlehne ist höhenverstellbar durch Rastermechanik in 8 Stufen (basic) oder Drucktaste bei comfort, light und flex. Mit integrierter Lordosenstütze.

Vorwählbare Sitzvorneigung bei 0°, 2,5° und 5° arretierbar durch Kipphebel unabhängig von der Rückenlehnenneigung. Bedienelemente seitlich angeordnet. Abnehmbares Sitzpolster, wechselbares Rückenlehnenpolster. Höhenverstellbare Sicherheitsgasfeder mit integrierter Tiefenfederung.

Point Synchronous Mechanism lockable in 5 positions, with safety release. The contact pressure of the backrest can be adjusted between 45-120 kg by a lateral lever. Backrest is height adjustable in 8 steps with its' raster mechanic (basic), or by pressing a button on the side at comfort, light and flex. With integrated lumbar support.

Pre-selectable seat tilt towards the front 0°, 2,5° and 4° lockable by handle, separately at different backrest angles. Removeable seat cushion and replaceable backrest cushion. Variable seat height adjustment by means of a gas spring with integrated depth suspension.

seno[®] flex

FUNKTION / FUNCTION



Flexsitzfläche
Die Sitzfläche ist flexibel gelagert und fördert damit die Bewegungen des Beckens in allen Richtungen.

Flex seat
The seat is mounted flexibly and facilitates the movements of the pelvis in all directions.

ZUBEHÖR / ACCESSOIRES



Armlehnen H/L
höhen- und breitenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert
Armrests H/L
height and width adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium

Armlehne S
Kunststoff schwarz, höhen- und breitenverstellbar mit PP-Auflage
Armlehne S
Plastic armrests adjustable in height and width with PP arm pads



Armlehnen W/X/Y/Z
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz, Aluminium schwarz, silber & poliert

Armrests W/X/Y/Z
height, width, depth-adjustable and moveable (4D), PU-pad, available in black plastic and black, silver or polished aluminium



Armlehne B
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher Leder-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest B
Tiltable armrests, adjustable in height, width and depth with soft leather arm pads and polished aluminium carriers

New Armrest V
4D Armrests with complete pad rotation on 180° to the back, tiltable, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium

Armlehne G
nur für seno[®]light & seno[®]flex, Kunststoff schwarz, höhen- und breitenverstellbar, mit PU-Auflage



Armlehnen Q/M
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert

Armrests Q/M
Plastic armrests height, width- and depth-adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium

Neue Armlehne V
4D Armlehnen mit kompl. Rotation des Pads um 180° nach hinten, Höhen-, breiten- und tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest G
seno[®]light & seno[®]flex only, plastic black, height- and width adjustable, PU-pad



Armlehnen 5
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest 5
Tiltable (4D) armrests, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium carriers



ÜBERSICHT / SURVEY

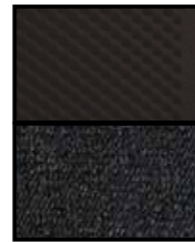
MODELLE BÜROSTÜHLE / SWIVEL CHAIR MODELS



SN 2310



SN 2350



Rückenlehne / backrest
(SN-Modelle / SN-models)

Die Rückenlehne gibt es mit blickdichtem und transparentem schwarzem Netzgewebe (SN 4350 nur blickdicht)

The backrest can be delivered with a black transparent and opaque mesh fabric (SN 4350 only opaque)



SN 4350



SN 4350

ZUBEHÖR / ACCESSOIRES



Armlehnen H/L
höhen- und breitenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert

Armrests H/L
height- and width adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium

Armlehne S
Kunststoff schwarz, höhen- und breitenverstellbar mit PP-Auflage

Armrest S
Plastic armrests adjustable in height and width with PP arm pads



Armlehnen W/X/Y/Z
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz, Aluminium schwarz, silber & poliert

Armrests W/X/Y/Z
height-, width-, depth-adjustable and moveable (4D), PU-pad, available in black plastic and black, silver or polished aluminium



Armlehne B
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher Leder-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest B
Tilttable armrests, adjustable in height, width and depth with soft leather arm pads and polished aluminium carriers



Armlehnen Q/M
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert

Armrests Q/M
Plastic armrests height-, width- and depth-adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium



Armlehnen 5
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest 5
Tilttable (4D) armrests, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium carriers



New Armrest V
4D Armrests with complete pad rotation on 180° to the back, tilttable, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium



Neue Armlehne V
4D Armlehnen mit kompl. Rotation des Pads um 180° nach hinten, Höhen-, breiten- und tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Fußkreuz Aluminium base
Option silber / silver
Option poliert / polished

ZUBEHÖR / ACCESSOIRES



Armlehnen H/L
höhen- und breitenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert

Armrests H/L
height- and width adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium

Armlehne S
Kunststoff schwarz, höhen- und breitenverstellbar mit PP-Auflage

Armrest S
Plastic armrests adjustable in height and width with PP arm pads



Armlehnen W/X/Y/Z
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz, Aluminium schwarz, silber & poliert

Armrests W/X/Y/Z
height-, width-, depth-adjustable and moveable (4D), PU-pad, available in black plastic and black, silver or polished aluminium



Armlehne B
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher Leder-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest B
Tilttable armrests, adjustable in height, width and depth with soft leather arm pads and polished aluminium carriers



Armlehnen Q/M
höhen-, breiten- und tiefenverstellbar, mit weicher PU-Auflage, verfügbar in Kunststoff schwarz & Aluminium poliert

Armrests Q/M
Plastic armrests height-, width- and depth-adjustable, PU-pad, available in black plastic and polished aluminium

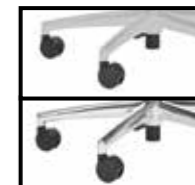


Armlehnen 5
Höhen-, breiten-, tiefenverstellbar und schwenkbar (4D) mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Armrest 5
Tilttable (4D) armrests, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium carriers



New Armrest V
4D Armrests with complete pad rotation on 180° to the back, tilttable, adjustable in height, width, and depth with soft PU arm pads and polished aluminium



Neue Armlehne V
4D Armlehnen mit kompl. Rotation des Pads um 180° nach hinten, Höhen-, breiten- und tiefenverstellbar und schwenkbar mit weicher PU-Auflage und polierten Aluminium-Trägern

Fußkreuz Aluminium base
Option silber / silver
Option poliert / polished

KOMFORT UND PURISTISCHES DESIGN FÜR JEDE PERSÖNLICHKEIT.



Die richtigen Lösungen für spezielle Ansprüche.

Sitzen ist die zentrale Körperhaltung in unserer Informationsgesellschaft. Für den Kunden ist dies alleine schon Grund genug, sich bei der Auswahl von Bürositzmöbeln für Produkte zu entscheiden, die den Körper bestmöglich unterstützen und somit Leistungsfähigkeit und Wohlfühl erhalten. Menschen unterscheiden sich sehr stark hinsichtlich Größe, Körperbau und Gewicht.

ceto[®]xs
seno[®]xxl

Comfort and a puristic design for any personality and special requirements.

„Sitting“ is the central posture in our information society. This alone is reason enough to decide on products which support the body in the best possible way and to achieve efficiency and the sense of well-being when selecting office furniture. As humans we are distinctive when it comes to bodysize, weight and height.

ceto[®] xs

Optimale Lösung für kleine Menschen

Die Kombination des ceto[®]xs aus kleinem und tiefenverstellbarem Sitz und der kleinen Rückenlehne mit integrierter Lendenwirbelstütze bietet den richtigen Support speziell für kleinere Menschen bei dauerhafter Sitzhaltung.

Die eingebaute Punkt-Synchronmechanik ist 5-fach arretierbar, während sich der Anlehndruck der Rückenlehne von 40 - 90 kg verstellen lässt. Unabhängig von der Rückenlehne kann der Sitz in der Neigung angepasst werden, was für einen weitreichenden Komfort sorgt.

Ideal solution for smaller persons

This combination of ceto[®]xs made of a depthadjustable seat and a small backrest including a lumbar support, offers the right assistance especially for small persons during longer seating positions.

The built in point synchronous mechanism is lockable in 5 positions, while the backrest pressure can be adjusted from 40 - 90 kg. The seat is lockable to different tilting positions independently from any adjustments applied at the backrest. This creates extensive comfort.



Zeitgemäßes,
puristisches Design für
kleine Menschen
Timeless, puristic
design for **small
persons.**

Abmessungen / Measurements

Sitzhöhe / Seat height: 39-51 cm
Sitzbreite / Seat width: 45 cm
Sitztiefe / Seat depth: 38-44 cm
Rückenlehnenbreite / backrest width: 41 cm
Rückenlehnenhöhe / backrest height: 53-60 cm

CL 135G

seno[®] xxl

Getestet bis zu
Testet up to
200 KG
Körpergewicht /
Bodyweight

Komfort für schwere Menschen

Mit seinem verstärktem und tiefenverstellbarem Sitz, der hohen und komplett umpolsterten Rückenlehne und der speziell verstärkten Punkt-Synchronmechanik bietet der seno[®]xxl die richtige Ausstattung für jeden Anspruch. Die unabhängig voneinander verstellbare Neigung von Sitz und Rückenlehne und die höhen- und tiefenverstellbare Lumbalstütze sorgt zudem für ein angepasstes und angenehmes Sitzen.

Comfort for heavy persons

With its' enforced and depth adjustable seat, a high and upholstered backrest and a specially enforced point synchronous mechanism, the seno[®]xxl offers the right features for every demand. The independently adjustable seat tilt and the height- and depth adjustable lumbar support ensures an appropriate and comfortable seating experience.



Optional auch mit **Nackentütze** und höhen- und tiefenverstellbarer **Lumbalstütze** erhältlich!

Optional available with **neck rest** and height- and depth adjustable **lumbar support!**

Abmessungen / Measurements

Sitzhöhe / Seat height: 42-54 cm
Sitzbreite / Seat width: 56 cm
Sitztiefe / Seat depth: 44-50 cm
Rückenlehnenbreite / backrest width: 54 cm
Rückenlehnenhöhe / backrest height: 71 cm
Gesamthöhe / Total height max.: 128 cm

SL 2355



90%
 DER KOMPONENTEN
 DIE VERARBEITET WERDEN
 KOMMEN AUS DEUTSCHLAND
 – EIN GROSSER TEIL SOGAR
 VON PARTNERN AUS
 DER REGION

*OF OUR USED COMPONENTS ARE MADE IN GERMANY
 – LARGE PARTS EVEN BY PARTNERS NEARBY*

ORIGINAL STEIFENSAND. VOM SITZEN BESESSEN.

Die Geschichte: eine Herzenssache

Vom Sitzen besessen: Wer Original Steifensand kennt, der weiß, dass es keinen Satz gibt, der das mittelständische, inhabergeführte Unternehmen besser beschreibt.

Ende der 60er Jahre von F.-Martin Steifensand gegründet, wurde es mit seiner Erfindung des so genannten Bandscheibenstuhls bundesweit bekannt.

Das Familienunternehmen wuchs schnell und war erfolgreich, bis es Anfang der 90er Jahre an eine skandinavische Unternehmensgruppe verkauft wurde. Durch ein Management-Buy-Out übernahmen die heutigen geschäftsführenden Gesellschafter im Jahr 2001 das Traditionsunternehmen. Eine Herzenssache, hieraus wieder ein Familienunternehmen zu machen.

Der legendäre Bandscheibenstuhl blieb im Programm. Eine neue Stuhl-Familie wurde entwickelt: Mito. Sie sorgte in der Branche für Aufsehen. Mit ihr gelang erneut der Durchbruch. Die enormen Stückzahlen fertigte man in Handarbeit in einer eigenen Produktionshalle mit integrierter Polsterei. Und das tut man bei Original Steifensand noch heute.

Zwar in größerem Stil – auf einem modernen 17.000 qm großen Areal in Freystadt – aber im Herzen regional verbunden, überschaubar und mit viel Freude an der Arbeit. Schließlich lebt man bei Original Steifensand die Größe der Kleinheit. Und davon profitieren auch die Kunden.

Die Qualität: aus Deutschland

Bürostühle aus dem Hause Original Steifensand sind „made in Germany“. Sie werden am Firmensitz in Freystadt gefertigt – nach höchsten Qualitätsmaßstäben.

Das wissen auch die Zulieferer. 90 Prozent der Teile, die verarbeitet werden, kommen aus Deutschland. Ein großer Teil sogar von Partnern aus der Region.

Der Service: schnell und flexibel

Original Steifensand verfügt über langjährige Erfahrung im Bürostuhlbau, verbessert seine Produkte kontinuierlich und konzipiert neue zukunftsweisende Bürostuhlkonzepte. Auch seine Prototypen werden selbst gebaut und getestet.

Von diesem Know-how und dem Spielraum, der sich ganz selbstverständlich daraus ergibt, profitieren die Kunden direkt. Denn selbst individuelle Wünsche in Sachen Bürostuhl können von Original Steifensand immer schnell und flexibel erfüllt werden.

Our story: A matter of the heart

Obsessed by sitting: Anyone who has heard of Original Steifensand knows that there is no other statement that could describe the medium-sized, owner-managed company any better.

F.-Martin Steifensand founded the company at the end of the 1960s and made it known throughout the country by inventing the so-called „spinal disk chair“.

The family business was successful and grew rapidly until it was sold to a Scandinavian group of companies at the beginning of the 1990s. Through a management buy-out, today's acting partners took the company with long-standing tradition over in 2001. It is a matter of the heart to make it a family business once again.

The legendary „spinal disk chair“ remained a part of the product range. A new family of chairs was developed: Mito. It caused a stir in the sector. With it, the company made another breakthrough. The enormous quantities were all handmade. In the company's own production hall with integrated upholstery. And this is still done at the Original Steifensand premises.

But on a larger scale – on a modern 17,000 square meter production area in Freystadt. However, our company still has a manageable size and, in our hearts, we are regionally anchored and find joy in our work. At Original Steifensand we believe in the greatness of our medium-sized company. Our customers also profit from this.

Quality: Made in Germany

Original Steifensand office chairs are „made in Germany“. They are manufactured at our company headquarters in Freystadt – in accordance with the highest quality standards.

Our suppliers know that as well. 90 percent of the processed parts come from Germany. A large number of parts even comes from partners in the region.

The service: Fast and flexible

Original Steifensand has many years of experience in the production of office chairs. We continuously improve our products and develop new, trend-setting office chair concepts. We build and test our prototypes ourselves.

Our customers profit from this know-how and from the resulting leeway directly. At Original Steifensand, we are even able to rapidly and flexibly meet individual requirements concerning your office chair.

Besuchen Sie uns auf / Visit us at
www.original-steifensand.de



5 TIPPS

FÜR EINE ERGONOMISCHE SITZHALTUNG:



5 TIPS
FOR AN ERGONOMIC
SITTING POSTURE

1.

Lernen Sie, Ihren Arbeitsstuhl richtig einzustellen.

Machen Sie sich mit Ihrem ergonomischen Arbeitsstuhl vertraut. Nur wenn Sie seine Funktionen kennen und diese auch mit einem Handgriff einstellen können, unterstützt Ihr Bürostuhl Sie umfassend bei einer korrekten, gesunden Sitzhaltung im Arbeitsalltag.

Learn to adjust your office chair correctly.

Get familiar with your ergonomic office chair. Only if you know its functions and are able to easily adjust it, your office chair will help you to find a perfect and healthy sitting posture during your everyday work.

2.

Stellen Sie Tisch und Stuhlhöhe richtig ein.

Sitzen Sie so, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden können, die Füße ganz auf dem Boden stehen und die Arme locker aufliegen. Empfohlen wird eine leicht abfallende Sitzfläche, um das Becken leicht aufzurichten. Übrigens: Auf der Vorderkante und mit stark geneigten Oberschenkeln sitzt man nicht stabil. Kleinere Winkel bei stark gebeugten Knien beeinträchtigen die Durchblutung.

Adjust the height of table and chair correctly.

While sitting, your upper and lower arm, as well as your upper and lower leg, should form a right angle. Your feet should be firmly on the ground and your arms should lie loosely on the table. It is recommended to sit in a slightly tilted position in order to slightly straighten up the pelvis. By the way: If you sit on the front edge with strongly tilted thighs, you are not stable. Bending your knees in smaller angles affects blood circulation.

3.

Nutzen Sie Ihren gesamten Arbeitsstuhl.

Achten Sie auf eine körpergerecht geformte Rückenlehne und Sitzfläche Ihres Arbeitsstuhls und nutzen Sie diese auch. Die Wölbung der Rückenlehne soll den Rücken im unteren und mittleren Bereich (Lendenwirbelsäule) abstützen. Passen Sie die Lehne Ihren individuellen Körpermaßen an. Sitzen Sie außerdem auf der gesamten Sitzfläche. Sie sollte zwei Drittel der Oberschenkel stützen.

Please use your whole office chair.

Make sure that backrest and seating surface of your office chair are ergonomically shaped and use them. The bulge of the backrest should support your back in the lower and middle part (lumbar spine). Adjust the backrest to your individual body size. In addition to this, please use the entire seating surface. It should support two thirds of your thighs.

4.

Sitzen Sie aufrecht – mit Hilfe Ihres Arbeitsstuhls.

Ein leicht nach vorne gekipptes Becken verhindert einen Rundrücken und lässt Sie aufrecht sitzen. Das hat enorme Vorteile: Muskulatur und Bandscheiben werden gleichmäßig belastet. Auf dem Bauch lastet kein Druck. Die Beine sind besser durchblutet. Allerdings gibt es nicht DIE richtige Sitzposition für stundenlanges Sitzen. Wechseln Sie deshalb öfter die Haltung und stehen Sie auch einmal auf. So bleiben die Rückenmuskeln in Bewegung und die Durchblutung wird angeregt.

Sit in an upright position – with the help of your office chair.

If your pelvis is slightly tilted forward, you can avoid hyperkyphosis and ensure an upright sitting position. This has enormous advantages: Muscles and intervertebral disks are stressed equally. There is no pressure on the stomach. The legs are better supplied with blood. However, THE right sitting posture for sitting for hours on end does not exist. Therefore: Change your sitting posture regularly and stand up from time to time. This way, the back muscles stay in motion and the blood circulation is stimulated.

5.

Bewegen Sie sich – auch im Sitzen.

Nutzen Sie die dynamische Sitzfunktion Ihres Arbeitsstuhls. Sitzen Sie mal nach vorn geneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Lassen Sie sich dabei von Ihrer Rückenlehne stützen. Das beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor und verbessert andererseits die Durchblutung der Bandscheibenmuskulatur.

Do not forget to stay in motion – even while sitting down.

Use your office chair's dynamic sitting function. Vary between different sitting positions (tilted forwards, upright, reclined). And let your backrest support you while sitting. This avoids one-sided strains of the spine. And it improves the blood circulation within the muscles of the intervertebral disks.



www.original-steifensand.de

Hotline
09179-96 550



ORIGINAL
STEIFENSAND 

Vom Sitzen besessen.

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie bei: / *For more information on our products, please go to:*

F.-Martin Steifensand Büromöbel GmbH

Thundorfer Str. 11 / 92342 Freystadt-Rettelloh / Telefon +49 (0) 9179-96 55-0 / Fax +49 (0) 9179-96 55-44
mail@original-steifensand.de / www.original-steifensand.de / www.monico.de

04_2018 © F.-Martin Steifensand Büromöbel GmbH. Druckfehler, Irrtümer sowie Änderungen in Technik und Ausstattung behalten wir uns vor.
04_2018 © F.-Martin Steifensand Büromöbel GmbH. We reserve the right to printing errors, mistakes and changes to technology or equipment.