

# Bürodrehstühle mit den Funktionen

**dynamicSWING®** und **AIRcomfortPAD®**

**mauser**  <sup>®</sup>  
SitzKultur



**dynamicSWING®** und **AIRcomfortPAD®**

**Sitzen in seiner bewegendsten Form ...**

**„Schaukeln“ Sie sich gesund!**

**mauser**  <sup>®</sup>  
SitzKultur



Auf einem Bürodrehstuhl mit Schwing- oder Synchronmechanik:

Auch bei Nutzung dieser Möglichkeiten nur geringe muskuläre Aktivität.



Auf einem Bürodrehstuhl mit **dynamicSWING**<sup>®</sup>.

Zusätzlich zur Synchronmechanik mit einer neuartigen Sitzfläche, die permanent mitwippt, die zum Schaukeln animiert.

Vorteil:

Wesentlich mehr muskuläre Aktivität durch zusätzlichen Bewegungsablauf überwiegend in Längsrichtung, gering zur Seite.



Auf einem Bürodrehstuhl mit **dynamicSWING**<sup>®</sup>.

Zusätzlich zur Synchronmechanik mit einer neuartigen Sitzfläche, die permanent mitwippt, die zum Schaukeln animiert.

Vorteil:

Wesentlich mehr muskuläre Aktivität durch zusätzlichen Bewegungsablauf überwiegend in Längsrichtung, gering zur Seite.



Vergleichbar mit dem Sitzen auf einem Gymnastikball, auf dem man vor- und zurück schaukelt.



Vergleichbar mit dem Sitzen auf einem Gymnastikball, auf dem man vor- und zurück schaukelt.



Wie eine Hand den Stab – so balanciert das Becken die Wirbelsäule.

Sitzen zukunftsweisend ist bewegtes Sitzen durch permanent leichtes Balancieren.



## Schaukeln Sie sich gesund!

Balanceschaukeln als anatomisch günstige und natürliche Spontanbewegung.

Muskuläre Aktivitätssteigerung von den Beinen bis zur Halswirbelsäule, besonders auch an der langen Rücken- und an der Bauchmuskulatur.

Besonders leicht bei weich eingestellter Gegenkraft der Rückenlehne!



## Schaukeln Sie sich gesund!

Balanceschaukeln als anatomisch günstige und natürliche Spontanbewegung.

Muskuläre Aktivitätssteigerung von den Beinen bis zur Halswirbelsäule, besonders auch an der langen Rücken- und an der Bauchmuskulatur.

Besonders leicht bei weich eingestellter Gegenkraft der Rückenlehne!



## Positive körperliche Effekte als Ergebnis

Gesteigerte Durchblutung

Erhöhte Wachheit und Konzentration

Beugt Verspannungen vor



## Positive körperliche Effekte als Ergebnis

Gesteigerte Durchblutung

Erhöhte Wachheit und Konzentration

Beugt Verspannungen vor



## Ergonomische Grunderfahrung

Beweglichkeit verführt zur Bewegung.

Dennoch:

Entspannung und Entlastung sind jederzeit möglich in der hinteren Sitzposition.



## Das Ballkissen in der Rückenlehne

Neu und einzigartig in der Wirkung



## Das Ballkissen in der Rückenlehne

Neu und einzigartig in der Wirkung



Mehr Beweglichkeit im Rücken durch „Ball-Animation“ in der Rückenlehne.

Vorteil:

Spontane und optimale Anpassung an jede Rückenform.

Sanfte Massage beim Balanceschaukeln.

Freies Spiel zwischen Rückenmuskulatur und Luftkissen.



Mehr Beweglichkeit im Rücken durch „Ball-Animation“ in der Rückenlehne.

Vorteil:

Spontane und optimale Anpassung an jede Rückenform.

Sanfte Massage beim Balanceschaukeln.

Freies Spiel zwischen Rückenmuskulatur und Luftkissen.



## Beweglichkeit verführt zur Bewegung!

Langzeitsitzen wird zur Freude, nicht zur Belastung!



## Beweglichkeit verführt zur Bewegung!

Langzeitsitzen wird zur Freude, nicht zur Belastung!



### 1

#### Lenden-Becken Hüftgymnastik

Arretieren Sie die Rückenlehne in der hintersten Position und legen Sie sich mit dem Rücken fest dagegen.



## 1, 2, 3 ...

### 1

#### Lenden-Becken Hüftgymnastik

Winkeln Sie die Knie etwas an, verschränken Sie die Unterschenkel und lösen Sie die Füße vom Boden.

Dann heben und senken Sie die Knie und Oberschenkel – automatisch wippt die Sitzfläche.



## 1, 2, 3 ...

### 1

#### Lenden-Becken Hüftgymnastik

Winkeln Sie die Knie etwas an, verschränken Sie die Unterschenkel und lösen Sie die Füße vom Boden.

Dann heben und senken Sie die Knie und Oberschenkel – automatisch wippt die Sitzfläche.



# Step by Step – Ihr Weg zum neuen Sitzen

## 1, 2, 3 ...

### 1

Lenden-Becken Hüftgymnastik

Spüren Sie die ungeahnte Beweglichkeit im Lenden-Becken-Übergang!

Beweglich wie ein Gelenk, wo sonst nur Steifigkeit herrschte!



### 1

Lenden-Becken Hüftgymnastik

Spüren Sie die ungeahnte Beweglichkeit im Lenden-Becken-Übergang!

Beweglich wie ein Gelenk, wo sonst nur Steifigkeit herrschte!



## 2

Arretieren Sie die Rückenlehne in aufrechter Position.

Mit leicht angewinkelten Knien heben und senken Sie erneut die Knie und Oberschenkel: wieder wippt die Sitzfläche mit.

Wieder spüren Sie die unerwartete Beweglichkeit im Rücken!

Und die hohe Muskelaktivität von den Beinen bis zur Wirbelsäule einschließlich der Bauchmuskulatur.



## 2

Arretieren Sie die Rückenlehne in aufrechter Position.

Mit leicht angewinkelten Knien heben und senken Sie erneut die Knie und Oberschenkel: wieder wippt die Sitzfläche mit.

Wieder spüren Sie die unerwartete Beweglichkeit im Rücken!

Und die hohe Muskelaktivität von den Beinen bis zur Wirbelsäule einschließlich der Bauchmuskulatur.



# Step by Step – Ihr Weg zum neuen Sitzen

## 1, 2, 3 ...

## 2

Spüren Sie, wie Herz und Kreislauf in Schwung kommen?

Das aktiviert auch Ihren Stoffwechsel!  
Und steigert Ihre Aufmerksamkeit!



# Step by Step – Ihr Weg zum neuen Sitzen

## 1, 2, 3 ...

### 2

Spüren Sie, wie Herz und Kreislauf in Schwung kommen?

Das aktiviert auch Ihren Stoffwechsel!  
Und steigert Ihre Aufmerksamkeit!



### 3

Lösen Sie nun die Feststellung von Sitz und Rückenlehne.

Stellen Sie die Gegenkraft der Rückenlehne möglichst weich.

Setzen Sie sich aufrecht über den Schwerpunkt der Sitzfläche.

Nutzen Sie bei Bedarf die Sitztiefenverstellung.



### 3

Nun versuchen Sie das Auspendeln in aufrechter Körperhaltung bei nur geringem Kontakt zur Rückenlehne. Wenn Sie ein **AIRcomfortPAD**® besitzen, spüren Sie einen sanften Massageeffekt im Rücken.

Ihr Becken schaukelt und balanciert dabei die Wirbelsäule.

Der Spaß fängt richtig an, wenn die Rückenlehne aufhört zu schieben.



### 3

Nun versuchen Sie das Auspendeln in aufrechter Körperhaltung bei nur geringem Kontakt zur Rückenlehne. Wenn Sie ein **AIRcomfortPAD**® besitzen, spüren Sie einen sanften Massageeffekt im Rücken.

Ihr Becken schaukelt und balanciert dabei die Wirbelsäule.

Der Spaß fängt richtig an, wenn die Rückenlehne aufhört zu schieben.



Massageähnliches „Durchwalken“ der Bandscheiben beim Balanceschaukeln\*

\* *seitliche Röntgenbilder der Lendenwirbelsäule beim Sitzen auf einem Bürodrehstuhl mit beweglicher Sitzfläche **dynamicSWING**®*



So schaukeln Sie sich gesund!



So schaukeln Sie sich gesund!



Weit zurücklehnen

Die Hände hinter dem Nacken kreuzen

Sich kräftig strecken

Die bewegliche Sitzfläche erleichtert das Strecken der Beine und vermeidet Kantendruck unter den Oberschenkeln.

Hat Ihr Stuhl ein *AIRcomfortPAD*®, lassen Sie Ihren Rücken mit dem Ballkissen spielen.



# Gesünder sitzen in jeder Arbeitshaltung!

Beim Greifen nach vorn verlagert sich Ihr Gewicht.

Die Sitzfläche senkt sich.

Weniger Druck an der Unterseite der Oberschenkel.



# Gesünder sitzen in jeder Arbeitshaltung!

Beim aufrecht-konzentrierten Sitzen bewegt sich die Sitzfläche wieder in die Waagerechte.

Sie fordert zum Balanceschaukeln auf.



Bei aufrechter Körperhaltung in vorderster Sitzposition mit geringem Rückenkontakt senkt sich die bewegliche Sitzfläche nach vorn und unterstützt dabei die Beckenaufrichtung wie ein Keilkissen.



Auch aus dieser Stellung heraus macht es Spaß, zu wippen.

Drücken Sie dabei bewusst die Sitzvorderkante nach unten.

Heben und senken Sie die Beine und Sitzfläche.

Drücken Sie sich dabei mit den Füßen vom Boden ab.



Auch aus dieser Stellung heraus macht es Spaß, zu wippen.

Drücken Sie dabei bewusst die Sitzvorderkante nach unten.

Heben und senken Sie die Beine und Sitzfläche.

Drücken Sie sich dabei mit den Füßen vom Boden ab.



Gönnen Sie sich nun nach dieser Einweisung einige Tage des Vertrautwerdens\* mit der neuen Sitzphilosophie.

Alles andere wird Ihnen dagegen starr und unbeweglich vorkommen.

*\* Noch ein Hinweis: Besonders in den ersten Tagen können Sie die Gegenkraft der Rückenlehne bei Bedarf auch erst nach und nach vermindern, bis Ihr Gleichgewichtssinn das Balanceschaukeln beherrscht.*

## Tipp zur Multifunktionsarmlehne

Stellen Sie Höhe und Position der Armauflagen so ein, dass Sie Ihre Ellenbogen beim Umgang mit Tastatur und Maus immer wieder bequem darauf abstützen können.

Das entlastet Ihren Schultergürtel.

Die Muskulatur verkrampft nicht und wird besser durchblutet.



# Tipps zum optimalen Einstellen Ihres Bürodrehstuhles

Sitzfläche zum Balanceschaukeln und gutem Sitzen in vorderster Position möglichst hoch stellen.

Sitztiefe nicht in hinterster Position arretieren.

Gegenkraft der Rückenlehne möglichst weich einstellen.

*AIR**comfort**PAD*® nach persönlichem Empfinden aufpumpen.

Rückenlehne so hoch einstellen, dass kein Rundrücken entsteht und Überstrecken in der hinteren Stellung möglich ist.

Armlehnen so einstellen, dass die Ellenbogen intermittierend abgestützt werden können.

**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Copyright 2008 by Mauser Sitzkultur GmbH & Co. KG, 34477 Twistetal/Berndorf  
[www.mauser-sitzkultur.com](http://www.mauser-sitzkultur.com)