

ERGOIST



Tutorial:
Wie ich meinen Stuhl richtig einstelle



Eine Frage der Einstellung

Weil wir den Begriff Ergonomie ernst nehmen, gibt es bei unseren Stühlen keine Kompromisse in Sachen Funktionalität. Das bedeutet: alle Gumpert Stühle haben immer die gleichen ergonomischen Ausstattungsmerkmale und Einstellungsmöglichkeiten.

Wie Sie am Bild sehen können, gibt es eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten. Um hier nicht den Überblick zu verlieren werden wir Sie hier in diesem Tutorial Schritt für Schritt zu den richtigen Einstellungen Ihres Gumpert Stuhls führen.

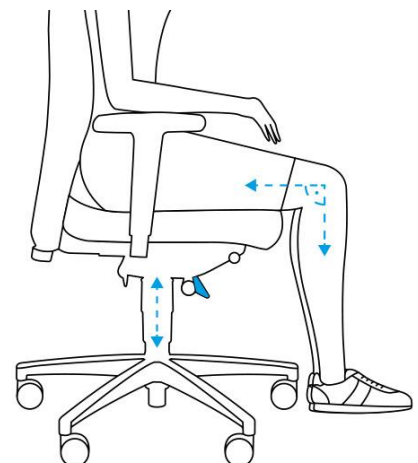
Denn der beste Stuhl nutzt nichts oder ist unbequem, wenn er nicht korrekt auf Ihren Körper eingestellt ist.



Dieses Tutorial ist bei allen Gumpert Modellen anwendbar.

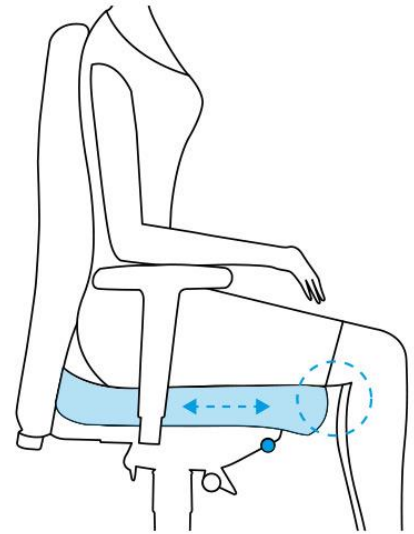
1. Einstellen der Sitzhöhe

Mit dem unteren Hebel auf der rechten Seite Ihres Stuhls können Sie die Sicherheitsgasdruckfeder stufenlos einstellen. Wählen Sie nun Ihre gewünschte Sitzhöhe. Idealerweise sollen Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° bilden.



2. Sitztiefenverstellung

Die Sitztiefenverstellung macht es möglich, die Sitzfläche auf Ihre Körpergröße und Oberschenkel­länge individuell einzustellen. Wählen Sie die Sitztiefe so, dass zwischen der Sitzkante und Ihrer Kniekehle ein Abstand von etwa zwei Finger Breite bleibt. Um das Sitzpolster zu verstellen müssen Sie auf der rechten Seite Ihres Stuhls den oberen Hebel nach innen (in Pfeilrichtung) drücken und dann am besten mit Ihrem Körper das Sitzpolster nach vorne oder hinten schieben. Wenn Sie etwas auf dem Stuhl „hin und her rutschen“ werden Sie schnell merken, wie Sie das Polster am einfachsten justieren können.



3. Einstellen der Rückenlehnenhöhe



Jeder Gumpert Stuhl hat die Möglichkeit, die Rückenlehne individuell an den Körper, bzw. an den Rücken des Sitzenden anzupassen. Dazu greifen Sie am besten im Sitzen beidseitig rechts und links nach hinten an die Rückenlehne und schieben diese nach oben. Die Lehne lässt sich in 5 Stufen nach oben verstellen. Sie werden diese Stufen am hörbaren Einrasten der Lehne bemerken. Nach der fünften Stufe „fällt“ die Lehne wieder in ihre Ausgangsstellung nach unten. Wählen Sie die Stufe der Einstellung so, dass die „S“-Form der Rückenlehne mit der Form Ihrer Wirbelsäule übereinstimmt und sich komfortabel anfühlt.

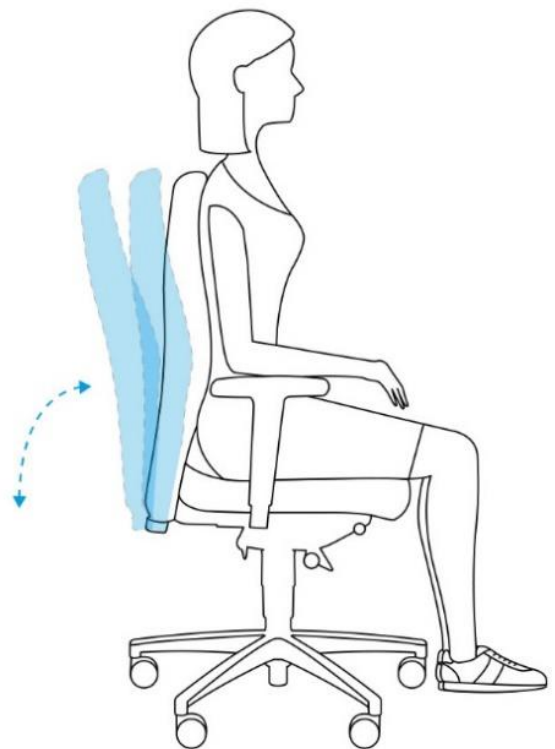
4. Einstellen der Lordosenstütze



Alle Gumpert Stühle verfügen über eine Serienmäßige Lordosenstütze. Diese können Sie über einen Drehregler einstellen, der sich an der rechten unteren Seite der Rückenlehne befindet. Wenn Sie auf dem Stuhl sitzen, greifen Sie einfach mit der rechten Hand an die Unterseite der Rückenlehne. Wenn Sie nun den Drehregler betätigen, werden Sie merken, wie die Lordosenstütze in Richtung Ihrer Wirbelsäule ausfährt. Die Lordosenstütze sollte so eingestellt sein, dass sie eine aufrechte Haltung Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützt (bauchwärts gebogen, wie in der Abbildung links), jedoch nicht als unangenehm empfunden wird, z.B. durch eine Überwölbung.

5. Einstellen auf Ihr Körpergewicht

Für ein gesundes und ermüdungsfreies Sitzen ist die richtige Einstellung des Rückenlehnegedrucks auf Ihr Körpergewicht wichtig. Den Gegendruck der Rückenlehne können Sie mithilfe der Drehkurbel einstellen, die sich auf der rechten Seite des Stuhls am unteren Hebel befindet. Ziehen Sie die Kurbel aus dem Hebel heraus (weg vom Stuhl) und drehen Sie sie nun im Uhrzeigersinn, um den Gegendruck stufenlos zu erhöhen (umgekehrt um ihn zu verringern). Setzen Sie sich aufrecht und gerade in Ihren Drehstuhl, lehnen Sie sich langsam nach hinten und heben anschließend Ihre Beine leicht an. Wird Ihr Oberkörper jetzt nach vorn „katapultiert“, ist der Gegendruck zu hoch gewählt. Verbleibt Ihr Oberkörper dagegen in der hintersten Position, ist der Gegendruck zu gering. Ihr Oberkörper wird sanft nach vorne bewegt? Jetzt haben Sie die optimale Einstellung gewählt.



6. Armlehnenverstellung



Armlehnen entlasten die Wirbelsäule, den Schulter- und Nackenbereich sowie die Armmuskulatur. Aus ergonomischer Sicht ist die Höhe der Armlehne dann optimal eingestellt, wenn Ihr Ober- und Unterarm einen Winkel von etwa 90° bilden. Um die Höhe der Armlehnen einzustellen, drücken Sie jeweils rechts und links direkt außen unter den Armlehnenpads die spürbaren Knöpfe ein, um die Verriegelung frei zu geben.

Im nächsten Schritt verstellen Sie die Breite der Lehnen. Die Armlehnenbreite sollte so gewählt werden, dass diese als angenehm empfunden wird und Sie ungehindert auf dem Drehstuhl Platz nehmen und sich wieder erheben können. Zur Verstellung der Armlehnenbreite nutzen Sie die Hebel am unteren Ende der Armlehnenbefestigung. Wenn diese geöffnet sind, können die die Armlehnen vom Stuhl weg nach außen schieben, um die Breite zu justieren.

Im letzten Schritt verstellen Sie die Armlehnen-Pads durch einfaches schieben nach vorne oder hinten. Hierdurch wird noch wirkungsvoller ein fast nahtloser Übergang zwischen Schreibtischoberfläche und Armauflage ermöglicht.

7. Arretierung der Rückenlehne



Ihr Drehstuhl bietet die Möglichkeit, die Rückenlehne zu arretieren und damit die Bewegung nach hinten auszuschalten. Schalten Sie hierfür den Hebel auf der linken Seite Ihres Stuhls nach vorne (entsprechend nach Hinten, um die Arretierung zu lösen).

Sie können jetzt längere Zeit in gleicher Sitzhaltung arbeiten. Dadurch wird allerdings gleichzeitig ein dynamisches Sitzen verhindert. Aus arbeitsmedizinischer Sicht ist jedoch eine bewegliche Rückenlehne – und damit das dynamische Sitzen – empfehlenswert.

Sie kennen nun alle Einstellungsmöglichkeiten Ihres neuen Gumpert Stuhls.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und produktives Arbeiten!

Ihr Ergoist Team