

# Sitzergonomie

Als Ergonomie-Experten empfehlen wir, bei der Arbeit eine aufrechte, dynamische Sitzhaltung einzunehmen und die natürliche Form Ihrer Wirbelsäule beizubehalten. Mit unseren ergonomisch geformten **SPINO Sattelstühlen** können Sie die entlastende „Reitersitzhaltung“ einnehmen und so folgende spürbare Nutzen erfahren:

- Muskeln, Bänder und die Bandscheiben des unteren Rückens werden entlastet
- Aktivierung und Stärkung der Rückenmuskulatur durch dynamischen 3D-Schwingmechanismus (Pilates-Effekt)
- Vorbeugen von Schulter-, Hüft- und Knieproblemen (z. B. Arthrose)
- Mehr Bewegungsfreiheit und tiefere Atmung verbessern die Blut- und Lymphzirkulation
- Höhere Konzentrationsfähigkeit durch verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Arbeiten mit geringerer Distanz und besserer Sicht mit den Beinen unter der Rückenlehne der Patienteneinheit (bei zahnärztlicher Tätigkeit)



## Technische Daten

- Sitzhöhe und -breite sowie -neigungswinkel einstellbar
- Mit oder ohne 3D-Schwingmechanismus
- Bezüge in Leder- und Kunstlederausführung in vielen Farben
- Bei Modellen ohne 3D-Schwingmechanismus kann eine Rückenlehne installiert werden
- Alle Modelle mit Hand- oder Fußhöhenverstellung



# SPINO Sattelstühle



## SPINO Active-F

Der traditionelle Sattelstuhl für die Frau in extra schmaler Ausführung und weicher Polsterung für eine aktive und aufrechte Arbeitshaltung.



## SPINO Active-F Plus

Der traditionelle Sattelstuhl für die Frau in extra schmaler Ausführung und weicher Polsterung sowie Beckenstütze. Empfohlen für besonders lange Sitzungen und Arbeitstage.



## SPINO Move-F

Der traditionelle Sattelstuhl für die Frau in extra schmaler Ausführung und weicher Polsterung sowie mit 3D-Schwingmechanismus für mehr Flexibilität und Sitzkomfort.

## SPINO Active

Zweigeteilter Sattelstuhl für Frauen und Männer mit verstellbarer Sitzbreite, -neigung und -höhe für mehr Druckentlastung im Genitalbereich.



## SPINO Active Plus

Zweigeteilter Sattelstuhl für Frauen und Männer mit verstellbarer Sitzbreite, -neigung und -höhe sowie Beckenstütze für mehr Druckentlastung im Genitalbereich.



## SPINO Move

Zweigeteilter Sattelstuhl für Frauen und Männer mit verstellbarer Sitzbreite und -höhe für mehr Druckentlastung im Genitalbereich mit 3D-Schwingmechanismus für mehr Sitzkomfort und -dynamik.



# Ergonomie-Workshops

## Tageskurs „Ergonomie in der Zahnarztpraxis“ (9 Fortbildungspunkte)

Inhalte:

- Gekonnter Tagesstart mit körperlicher Einstimmung
- Ausgleich vor und während der Arbeit mit Mikro- und Minipausen
- Die drei Säulen des ergonomischen Arbeitens
- Das „optimale Trio“ aus Behandler/-in, Assistenz und Patient
- Übung der neu erlernten Kenntnisse an einer Patienteneinheit

## Tageskurs „Schmerz lass nach“ (9 Fortbildungspunkte)

Inhalte:

- Theorie und Übung einzelner Elemente des JUST FIVE®-Atem-Bewegungstrainings
- Erlernen der Standardanwendungen für Wirbelsäule und Gelenke
- Übung ausgesuchter Anwendungen zu Beschwerden einzelner Teilnehmer/-innen

Einzelheiten zu Termin und Kosten auf Anfrage

# Beratung

Bleiben Sie beim Sitzen aktiv und produktiv. Wir beraten Sie individuell an Ihrem Arbeitsplatz. Durch unsere Arbeitsplatzanalyse erfahren Sie genau, was Sie verbessern können, um entspannter und produktiver arbeiten zu können. Ihre Wirbelsäule und Muskulatur werden es Ihnen danken.

## Teststühle

Die **SPINO Sattelstühle** sind komfortable und preiswerte Sitzlösungen für Büro-, Industrie- und medizinische Arbeitsplätze. Wollen auch Sie unsere SPINO Sattelstühle unverbindlich kennenlernen? Wir präsentieren Ihre Wunschmodelle gern an Ihrem Arbeitsplatz.

Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungs- und Präsentationstermin!

## Ergo Move Gesund leben und arbeiten!

Dipl.-Ing. Kaprel Demircioglu  
Merianstraße 40  
60316 Frankfurt am Main

Telefon und Fax: 069 442287  
Mobil: 0172 6984823

[kontakt@ergo-move.de](mailto:kontakt@ergo-move.de)  
[www.ergo-move.de](http://www.ergo-move.de)



Inhaber  
Dipl.-Ing. Kaprel Demircioglu  
  
Ergonomieberater und  
Fachhändler für ergonomische Produkte

Ergo Move®  
Gesund leben und arbeiten!

SPINO Sattelstühle

