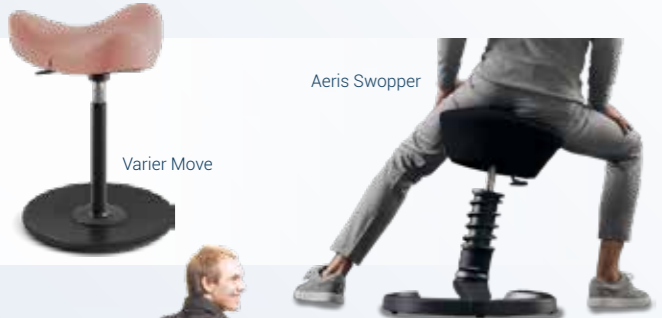
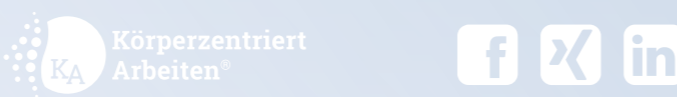


FÜR DEINEN RÜCKEN



Gestalte deinen Arbeitsplatz mit
KA – Körperzentriert Arbeiten®

BÜRO | LEBEN.DE
estab. 1987
www.bueroleben.de
Ergonomie für dein Büro und Home Office
Ergotrading GmbH · Heisterfeld 11 · 25489 Haselau



**Körperzentriert
Arbeiten®**

DER KÖRPER IM MITTELPUNKT -
ERGONOMIE NEU GEDACHT

SITZKONZEPTE

STITZEN

Zwischen Stehen und Sitzen – für Steharbeitsplätze ist dieses Sitzkonzept ideal. Die platzsparenden und flexiblen Stehhilfen sind auch eine tolle Ergänzung für den Bürostuhl. Als Hocker können sie überall genutzt werden.

SATTEL

Das Sattelsitzen bietet bei der passenden Tischhöhe viel Freiheit für die Oberschenkel und ermöglicht einen großen Öffnungswinkel zwischen Oberkörper und Beinen.

BIOSWING

Die Sitzfläche ist vom Fußboden entkoppelt und schwingt frei in einem feinen Spielraum. Das führt während eines Arbeitstages zu tausenden unwillkürlichen Bewegungen. Du sitzt frei, beweglich und gestützt zugleich.

BALANCE

Der Schwerpunkt der Bewegung ist direkt unter dir und Du gibst Bewegungsimpulse über die Füße, ähnlich wie bei einem Schaukelstuhl. Der Stuhl folgt jeder deiner Bewegungen nach vorn und hinten.

ENTSPANNUNG

Zuhause verbringen Menschen oft viele Stunden in einer passiven Haltung - zum Beispiel nach der Arbeit. Unsere Sitzmöbel fördern auch hier Halt und Bewegungsfreiheit. Entspannung in Bewegung.

MEHR KÖRPER WAGEN!



Körperliche Probleme am Arbeitsplatz treten meist auf, weil wir zu spät merken, dass etwas nicht stimmt. Richte deine Aufmerksamkeit auf die einzelnen Bestandteile deines Arbeitsplatzes. Bemerke jedes Detail, das dich in deinem Bewegungsraum einschränkt.

Körperzentriert Arbeiten® bedeutet, den Körper bei der Arbeit in das Zentrum deiner Wahrnehmung zu stellen.

Selbstorganisation ist alles!

Du kennst das Problem: Die Unterlagen liegen seitlich oder vor der Tastatur - dauernd musst Du dich verdrehen oder die Tastatur steht zu weit weg vom Körper.

Tischpulte organisieren den Arbeitsplatz und beugen Fehlhaltungen vor.



Dokumentehalter & Schreibtisch in einem

IO-REST



GetUpDesk Free

Körperzentriert Arbeiten®

Herkömmliche Mäuse zwingen zu einer einseitig belastenden Körperhaltung, die Schmerzen hervorrufen kann im Bereich der Muskeln und Sehnen des „Klick-Fingers“, aber auch in Händen, Armen und dem gesamten oberen Haltungsapparat.

Eine Lösung bietet die Zentralmouse: Sie stellt deine Arbeitsgewohnheiten auf den Kopf und fördert **Körperzentriert Arbeiten®**.



Laptop-Stand

Körperzentriert Arbeiten, auch mobil!



Zentralmouse mit Rollstab



Vertikalmouse

Die Lehne für den Tisch

Bei der Arbeit am PC neigt man sich fast automatisch nach vorn. Gegen die resultierende Schulterverspannung wirken Tischlehnen. Die Ablage für die Unterarme bietet spontane Entlastung für Schulter und Nacken – einfach und effektiv!



Sitzball

Während der Arbeit spazieren gehen!



Gymba - Gehen im Stehen

Arbeiten im Sitzen und Stehen

Im Büro verbringen die meisten Menschen bis zu 80 Prozent des Tages in starrer Haltung vor dem Bildschirm. Ein Sitz-Steh-Arbeitsplatz bringt mehr Dynamik ins Büro und ermöglicht den regelmäßigen Wechsel der Körperhaltung.

Bewegung am Arbeitsplatz – Gehen im Stehen!

Auch bei der Arbeit im Stehen gilt: Computer, Maus und Tastatur fixieren unsere Haltung und wir erstarren vor dem Monitor.

Das Konzept **Gehen im Stehen** ermöglicht den Spaziergang bei der Arbeit! Auf einem Aktiv- oder Balanceboard bewegst du deine Fußgelenke und streckst die Beinmuskulatur: Das ist **Gehen im Stehen!**

Diese Produkte sind Teil unseres zertifizierten Konzepts

