



#	Bezeichnung	Stück
	Fußgestell mit Armlehnen	1x
	Sitz mit Rückenlehne	1x
A	Schraube M5x30	2x
B	Schraube M8x50	2x
C	Beilagscheibe 6mm	2x
D	Inbus	1x

Aufbau

Packen Sie zunächst alle Teile der Lieferung aus und prüfen Sie diese auf eventuelle Transportschäden (siehe „Reklamation/Gewährleistung“).

- ① Montieren Sie den Sitz auf das Fußgestell.
- ② Schrauben Sie das Sitzteil an der Rückenlehne fest.

Weitere Informationen

Auf unserer Homepage haben wir weitere Informationen für Sie bereit gestellt. Sie finden Produktinformationen, Videos, Anleitungen zur Demontage, Hinweise zum Widerruf und vieles mehr.

Besuchen Sie uns: www.buerostuhl24.com



Allgemeines

Wer am Computer arbeitet läuft Gefahr, durch eine unkorrekte Sitzposition Opfer von Beschwerden im Nacken- und Rückenbereich zu werden. Ein guter Bürostuhl oder Chefsessel kann dem Vorbeugen, jedoch nur, wenn er korrekt eingestellt ist.

Der Bürostuhl sollte höhenverstellbar und drehbar sein, sowie eine verstellbare Rückenlehne haben. Hinzu kommt, dass er kippsicher gebaut sein sollte. Alle Bürodrehstühle bei Buerostuhl24 erfüllen diese Voraussetzungen.

Idealerweise ist der Stuhl mit Rollen ausgerüstet, die in unbelastetem Zustand so gebremst sein sollten, dass der Stuhl nicht versehentlich wegrollen kann. Die Sitzfläche sollte im Bereich zwischen ca. 43 und 52 cm höhenverstellbar sein. Die Rückenlehne sollte die Wirbelsäule abstützen, auch wenn man die Sitzposition ändert.

Den Stuhl korrekt einstellen

Beginnen Sie am besten damit, zunächst die Sitzhöhe Ihres Stuhl korrekt einzustellen. Dabei sollte zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entstehen und sich die Knie auf gleicher Ebene (oder etwas darunter) wie die Hüfte befinden. Die Füße sollten waagrecht auf dem Boden stehen. Falls dies nicht der Fall ist, hilft eine Fußstütze.

Ihre Unterarme sollten locker auf der Schreibtischplatte aufliegen. Wenn Ihr Stuhl über Armlehnen verfügt sollten diese so eingestellt werden, dass Sie nah genug an den Schreibtisch heranrollen können, die Unterarme locker aufliegen können und zwischen Ober- und Unterarm ein rechter Winkel entsteht.

Stellen Sie nun den Stuhl auf Ihr Körpergewicht ein. Die Mechanik ist dann korrekt eingestellt, wenn Sie sich ohne Kraftanstrengung nach hinten lehnen können und der Stuhl Sie beim Vorbeugen sanft unterstützt. An dieses dynamische Sitzen muss man sich oft erst gewöhnen. Doch Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie die Rückenlehne nicht zu fest einstellen.

Verfügt Ihr Stuhl über eine Sitztiefenverstellung, so sorgen Sie dafür, dass Sie ganz hinten an der Rückenlehne sitzen und eine möglichst große Sitzfläche zur Verfügung haben. Allerdings sollte der Kniebereich frei sein. Auf keinen Fall sollte die Sitzfläche in Ihre Kniekehle drücken, denn dies kann die Blutzirkulation beeinträchtigen.

Eine Lordosenstütze kann schließlich so eingestellt werden, dass der untere Bereich Ihrer Lendenwirbel unterstützt wird.

Tipps zum gesunden Sitzen

Sitzen Sie auf dem Bürostuhl möglichst weit hinten, nutzen Sie also die gesamte Sitzfläche aus.

Eine korrekte Haltung am Arbeitsplatz alleine sorgt nicht für schmerzfreies Sitzen. Wichtig ist zudem dynamisches Sitzen, also das aktive Vorbeugen und Zurücklehnen während der Arbeit. Ein guter Stuhl unterstützt Sie dabei.

Der beste Stuhl ist außerdem jener, von dem Sie auch mal aufstehen. Besonders gut funktioniert dies mit einem elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch, an dem Sie auch mal eine Zeit lang im Stehen arbeiten können.

Wenn Sie über einen höhenverstellbaren Schreibtisch verfügen stellen Sie am besten zuerst den Stuhl optimal auf Ihre Anatomie ein. Anschließend können Sie den Schreibtisch in der Höhe so einstellen, dass der Unterarm locker auf der Schreibtischplatte aufliegt.

Ist der Schreibtisch nicht in dem Umfang höhenverstellbar, der für kleinere Personen benötigt wird, empfiehlt sich der Einsatz einer Fußablage. Diese sollte in der Höhe und Neigung verstellbar sein und ermöglicht eine gesunde Sitzposition. Stellen Sie dazu zunächst den Stuhl so ein, dass die Unterarme bei möglichst niedriger Sitzposition im rechten Winkel auf der Tischplatte aufliegen. Nun kann die Fußstütze so eingestellt werden, dass auch die Beine im rechten Winkel (Unterschenkel zu Oberschenkel) stehen.



Service-Hotline

Bei Fragen und Anregungen helfen wir Ihnen natürlich gerne weiter:

E-Mail: service@buerostuhl24.com

Telefon:

Deutschland +49 (0) 881 9245 2110

Österreich +43 (0) 720 989 009

Schweiz +41 (0) 435 082 944

Unsere Service-Hotline ist erreichbar von Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr

Reklamation / Gewährleistung

E-Mail: reklamation@buerostuhl24.com

Bitte entschuldigen Sie, wenn wir Ihnen einen beschädigten, defekten oder den falschen Artikel zugeschickt haben.

Um das Problem möglichst zügig lösen zu können beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Geben Sie bitte bei Ihrer Reklamation die Kunden- bzw. Bestellnummer an.
- Schicken Sie niemals einen Artikel ohne vorherige Absprache zu uns zurück.
- Ihre Reklamation richten Sie bitte schriftlich an folgende E-Mail: reklamation@buerostuhl24.com
- Die Bearbeitung dauert in der Regel ein bis zwei Werktage.