

## warum ein score sattelstuhl?

Einfach gesund sitzen und angenehm arbeiten? Auf einem Score Sattelstuhl können Sie das. Denn dieser Stuhl kombiniert eigentlich das Beste aus zwei Welten: einerseits die gesunde Haltung im Stehen und andererseits die Stabilität und den Komfort im traditionellen Sitzen. Mit geradem Rücken, in einer entspannten, bequemen Haltung, die sich für Ihren Rücken, Nacken, Schultern und Arme so natürlich wie möglich anfühlt. Sodass Ihr Körper bei der Arbeit ausreichend Platz hat, um optimal zu funktionieren. Denn auf diese Weise ist das Sitzen nicht nur viel gesünder, Sie fühlen sich außerdem fitter, können sich länger konzentrieren und haben am Ende des Tages noch genug Energie für andere Dinge.

## krankheitsausfällen vorbeugen

Arbeitnehmer, die viel sitzen oder lange Zeit stehen oder bei ihrer Arbeit immer die gleiche Bewegung ausführen müssen, zwingen ihren Körper häufig langanhaltend in eine bestimmte Haltung. Wenn diese Haltung ungesund ist, entstehen längerfristig körperliche Beschwerden, die möglicherweise zu langem Krankheitsausfall führen können. Die Investition in 'gutes Sitzen' ist eine Investition, die sich daher schnell auszahlt. Es ist eine der wenigen erschwinglichen Arten, Krankheitsausfällen vorzubeugen. Zufriedene Arbeitnehmer: zufriedene Arbeitgeber!

*Deshalb ein Score Sattelstuhl!*

## gesundes sitzen auf einem sattelstuhl

Auf einem Sattelstuhl kann man sich nicht hinflätzen. Denn auch wenn Sie müde sind, sorgt ein Sattelstuhl dafür, dass Sie eine natürliche und aktive Sitzhaltung einnehmen. Und das ist es, was wir mit dem Besten aus beiden Welten meinen. Auf einem Sattelstuhl bleibt Ihr Körper automatisch gesund aufrecht, während Sie weiterhin entspannt sitzen. Das ist die Philosophie hinter dem Score Sattelstuhl.

## so sorgen sie für die richtige einstellung

Sitzen Sie aktiv, aber gleichzeitig auch entspannt und bequem? Dann haben Sie Ihren Sattelstuhl richtig eingestellt. Aber worauf sollten Sie achten? Wenn Sie auf Ihrem Sattelstuhl sitzen, sollten Sie so hoch wie möglich sitzen, während Ihre Füße noch auf dem Boden stehen. Den Winkel zwischen Ihrem Oberkörper und den Oberschenkeln - in Höhe der Hüfte - nennen wir auch den 'offenen Hüftwinkel'. Im Idealfall beträgt dieser Winkel etwa 125°. Ihr Becken wird gekippt, sodass Ihr Körper automatisch eine 'neutrale Haltung' (S-Kurve in Ihrer Wirbelsäule) annimmt. Und damit wird Beschwerden im Rücken, Nacken und den Schultern vorgebeugt. Kurz gesagt: Mit der richtigen Einstellung können Sie auf einem Sattelstuhl gesund sitzen und angenehm arbeiten.

*Fördert die natürliche S-Kurve der Wirbelsäule*

*Kippt das Becken*

*Optimal ist es, wenn Sie Ihre Beine in einem offenen Hüftwinkel von etwa 125° positionieren*

*Stellen Sie Ihre Füße leicht geöffnet auf, so dass Sie leicht hin und her rollen können*

