



## Gesundes Sitzen

*Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen*



## Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen!

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir sitzend. Bei der Arbeit, Unterwegs und nicht zuletzt auch zu Hause. Wenn wir zu Hause sitzen, dann meistens um auszuruhen oder um zu entspannen. Mal alleine, mal gemeinsam mit anderen. Genau das sind die Momente die wir alle genießen.

### Gesundes Sitzen

Was viele nicht wissen, sitzen ist für den menschlichen Körper sehr belastend. Mehr als liegen oder stehen. Für unsere Gesundheit gilt: so wenig wie möglich sitzen und so viel wie möglich bewegen. Also, wenn Sie sitzen, sollten Sie das so gesund wie möglich machen. So bleiben Sie länger fit!

### Die besten Sessel

Für gesundes Sitzen gibt es einiges zu beachten. Es geht um viel mehr als nur „einen schönen Sessel“. Seit 1980 beschäftigen wir uns intensiv mit gesundem Sitzen. Unser Ziel ist es, die besten Sessel mit der geringsten Belastung für Ihren Körper zu entwickeln. Und das mit vielen Verstell- und Bewegungsmöglichkeiten. So können Sie gesund sitzen und entspannt genießen.

### Auf Maß gefertigt

Den Unterschied zwischen sitzen und wirklich gut sitzen spüren Sie sofort. Unzählige zufriedene Fitform-Kunden können das bestätigen. Sie genießen bereits jahrelang ihren eigenen, maßgeschneiderten Fitform-Sessel. Eine Investition in eine gesunde Zukunft. Selbst Menschen, die vorher nirgendwo gut sitzen konnten, genießen nun ohne Beschwerden den einzigartigen Komfort für Ruhe und Entspannung. Und genau dafür machen wir es. Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen!



*Manon Janssen*

*Geschäftsführerin*



# Warum gesundes Sitzen so wichtig ist

In den letzten Jahren haben viele von uns immer mehr Freizeit erhalten. Wir gehen mehr raus, verrichten gemeinnützige Arbeit, reisen, wandern und machen Touren mit dem (Elektro-) Fahrrad. Doch Untersuchungen zeigen, dass wir unsere freien Stunden auch zunehmend sitzend verbringen. Wir schauen gerne Fernsehen und verbringen viel Zeit am Computer, Laptop und Tablet.

Doch 80 bis 90% aller Erwachsenen sitzen hierbei auf eine ungesunde Art und Weise. Oft merkt man dieses leider erst, wenn der Körper protestiert und Beschwerden meldet. Ein „gesunder Sessel“ kann viel Unterstützung bieten, doch besser ist es Beschwerden schon im Vorfeld zu vermeiden.

## Länger fit bleiben

Falsches Sitzen führt nicht zur Entspannung, sondern eher zur Anspannung. Die Ursache liegt darin, dass der Rücken schnell dazu neigt, die natürliche Ausgangsposition (S-Form) aufzugeben, sobald wir uns setzen. Dadurch nimmt der Druck auf die Zwischenwirbelscheiben zu, was zu Beschwerden im Rücken, Nacken oder in den Beinen führt sowie zu Ermüdung. Sie fühlen sich weniger fit. Häufiges und langes Sitzen in einer ungesunden Sitzhaltung kann sogar zu ernsthaften, gesundheitlichen Problemen führen. Zu nennen sind hier Rückenschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkprobleme, gequetschte Nerven und Venen, Gewebe-Irritationen, Verdauungsprobleme, Atembeschwerden oder Schwierigkeiten beim Aufstehen.

## Ein Blick auf unseren Rücken

Gut 80% aller Erwachsenen haben bereits einmal Erfahrungen mit Rückenproblemen gemacht, 20% sogar regelmäßig. Doch was sind eigentlich Rückenschmerzen? Lassen Sie uns einen genaueren Blick auf unseren Rücken werfen.

## Die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist ein regelrechtes Wunder. Sie gibt unserem Körper Halt und Schutz und dabei gleichzeitig die Möglichkeit uns in alle Richtungen zu bewegen. Der untere Rücken hat hierbei das Gewicht des gesamten Oberkörpers zu tragen. Die Nacken-Wirbel tragen unseren Kopf. Wenn wir gerade stehen ist das kein Problem, doch beugen wir uns nach vorne braucht es sehr viel Kraft um unseren Kopf entsprechend zu stützen.

Seitlich betrachtet nimmt unsere Wirbelsäule eine S-Form ein. Die Säule besteht aus Wirbeln und Bandscheiben. Die Wirbel sind fest mit



einander verbunden. Es handelt sich um 32 oder 33 Wirbel, die in folgende 5 Gruppen eingeteilt werden können:

- Sieben Halswirbel
- Zwölf Brustwirbel
- Fünf Lendenwirbel
- Fünf Kreuzbeinwirbel
- Drei bis fünf Steißbeinwirbel

## Die Bandscheiben

Die Wirbel sind durch Zwischenwirbelscheiben (sog. Bandscheiben) voneinander getrennt. Eine Zwischenwirbelscheibe setzt sich aus einem zähen Faserring zusammen, in dem sich eine gallartige Substanz befindet. Diese Gallertmasse besteht größtenteils aus Wasser, sodass Stöße besonders gut ausgeglichen werden. Die Zwischenwirbelscheiben ermöglichen je nach Ausmaß und Richtung die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Die Zwischenwirbelscheiben werden im täglichen Leben oftmals belastet, und zwar durch die Haltung, die wir einnehmen, sowie durch die Muskeln, die dabei zur Arbeit gezwungen werden, oder aber auch durch die sogenannten externen Belastungen, z.B. beim Heben. Es besteht die Gefahr, dass der Gallertkern aus seiner Umhüllung springt und „vorfällt“ und dabei an einen



Rückenmarksnerv gerät. Dies führt zu Schmerzempfindungen. Eine unangenehme Nebenerscheinung besteht darin, dass die Rückenmuskeln sich in einem solchen Fall unbewusst verkrampfen, um den Rücken möglichst zu schützen. In der Regel bedarf es der Hilfe eines Physiotherapeuten, der die Muskeln wieder geschmeidig machen soll.

### Rückenschmerzen und Sitzen

Rückenschmerzen können aufgrund von Körperbau, der körperlichen und geistigen Verfassung und dem Alter entstehen, sind jedoch häufig auch auf einen falschen Lebensstil zurückzuführen. Dazu gehören eine falsche Sitzhaltung und Schlafstellung. Untersuchungen bei Rückenpatienten zeigen, dass die Beschwerden vor allem auf das Sitzen zurückzuführen sind. Beim genauen Vergleich zwischen dem Zusammenhang zwischen Beruf und Rückenbeschwerden fällt es auf, dass mehr als die Hälfte der Betroffenen einen sitzenden Beruf ausübt.

Eine wissenschaftliche Untersuchung hat wiederum veranschaulicht, wie der Rücken belastet wird, wenn eine bestimmte Haltung eingenommen wird. Die Belastung in einer zurückgesunkenen Haltung ist gut drei- bis fünfmal höher als im Liegen. Je höher der Druck, desto mehr Beschädigungsgefahr und Schmerzen.

### Muskeln und Gelenke

Unsere Wirbelsäule wird durch Muskeln gehalten. Sie schützen die Wirbelsäule vor den Bewegungen die wir mit unserem Körper ausführen. Wenn wir uns mit rundem Rücken setzen, belasten wir dadurch die Muskeln übermäßig. Dieses kann zu Muskelschmerzen und Gelenkproblemen führen. Was jedoch noch schlimmer ist, wir verbrauchen durch falsches Sitzen sehr viel Muskelkraft. Und dabei setzen wir uns doch hin, um auszuruhen! Es ist erwiesen, dass bei Menschen die beim Sitzen, Stehen und Liegen die Wirbelsäule im Gleichgewicht halten, gut 30% mehr Energie übrigbleibt.

### Ischias-Nerv und Krampfadern

Sowohl ein zu hoher wie auch ein zu niedriger Sitz kann zu einer langfristigen Quetschung

des Ischias-Nervs führen. Das Ergebnis sind eingeschlafene Beine. Wenn Blutgefäße lange eingeklemmt werden, treten Krampfadern auf. Dies kann wiederum dazu führen, dass Lymphflüssigkeiten nicht mehr richtig abgeführt werden können, und so aufgedunsene Beine entstehen.

### Raum für die Verdauung

In einer falschen Sitzhaltung, beispielsweise zusammengekauert auf einer Bank, erhalten Darm und Magen zu wenig Raum um den Verdauungsprozess vernünftig durchzuführen. Eine gute Sitzhaltung kann daher Verdauungsproblemen vorbeugen.

### Raum zum Atmen

Bei einer zusammengekauerten Sitzhaltung erhalten Ihre Lungen weniger Platz. Dies erschwert das Atmen. Das erfolgt dann in der Brust und nicht im Bauch, wie es richtig wäre. Auch für Menschen mit Asthma und Kurzatmigkeit ist eine gute Sitzhaltung wichtig, um mehr Luft zu bekommen.

### Hautreizungen vorbeugen

Hautreizungen entstehen bei einer zu stark abgewinkelten Rückenlehne oder bei einer zu tiefen Sitzfläche. Sie gleiten unbewusst heraus. Vergleichbar mit einem Sofa mit losen Sitzkissen. Wenn Sie sich dort anfangs noch normal hineinsetzen, beginnen die Kissen herauszugleiten und liegen nach einiger Zeit beinahe auf dem Boden. Die gleiche Schubkraft tritt auch bei Sitzmöbeln mit festen Sitzkissen auf, und so kann es beim langen Sitzen zu (teilweise ernsten) Hautreizungen und zu Reizungen des darunterliegenden Bindegewebes kommen. Sie fühlen ein leichtes Brennen auf Ihrer Haut und haben das Bedürfnis sich laufend umzusetzen. Viele Sitzmöbel haben eine Sitztiefe von 53/54 cm. Doch das ist für 80% aller Personen viel zu tief. Angenehm zum Liegen, aber sicher nicht um langfristig darauf zu sitzen.

### Bequem aufstehen

Das ein Aufstehen aus einem niedrigen und tiefen Sofa nicht einfach ist, kennen Sie sicherlich bereits aus eigener Erfahrung. Doch auch das Aufstehen aus einem sehr hohen Sessel ist mühsam. Das liegt daran, dass Sie Ihr Gewicht erst einmal nach vorne verlagern müssen um einen guten Halt für die Füße auf dem Boden zu erlangen. Danach müssen Sie nochmals nicht unerhebliche Kraft für die Aufstehbewegung aufbringen. Bequem aufstehen können Sie aus einem Sessel der Ihrem Körperbau entspricht. Das gilt für die Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe. Bereitet Ihnen das Aufstehen dann noch immer Mühe? Ein Fitform-Sessel mit elektrisch bedienbarer Aufstehfunktion schafft Abhilfe!



*Zu geringe Sitzhöhe:  
Herausgleiten*



*Schlechte Unterstützung der Arme:  
schiefes Sitzen / Herausgleiten*



*Schlechte Lenden-Unterstützung:  
Rücken in C-Form anstatt S-Form*



*Fehlende Unterstützung:  
schiefes Sitzen / Herausgleiten*

# Gesund sitzen = auf Maß sitzen

## Was ist denn eigentlich gesundes Sitzen?

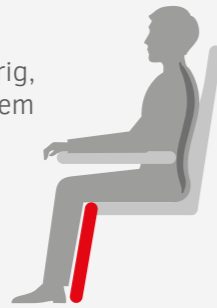
### Zwei Aspekte sind hierbei besonders wichtig:

- Möglichst oft die Haltung verändern; das hält den Körper in einem guten Zustand
- Den Körper möglichst dauerhaft in seiner natürlichen Form unterstützen

Ein Sessel in dem Sie entspannen und Ihrem Körper gesunde Impulse vermitteln, erfüllt die oben genannten Aspekte optimal. Um hier eine exzellente Qualität zu erreichen, wurden in Zusammenarbeit mit Fitform wissenschaftliche Studien durchgeführt. Das Ergebnis sind fünf Grundlagen für die bestmögliche Körperunterstützung: die richtige Sitzhöhe, die richtige Sitztiefe, die richtige Armlehnenhöhe, die richtige Lendenunterstützung und der richtige Sitzwinkel. Alle Fitform-Sessel wurden auf Basis dieser 5 Grundlagen entwickelt.

## Die richtige Sitzhöhe

Und das bedeutet: nicht zu niedrig, aber auch nicht zu hoch! Bei einem zu hohen Sitz ist das Aufstehen jedoch genauso schwer wie bei einem niedrigen Sitz. Weil die Füße bei einem zu hohen Sitz immer nur knapp an den Boden geraten, muss man über ungeheuer viel Kraft in den Armen verfügen, um sich überhaupt bequem erheben zu können. Außerdem führt ein zu hoher Sitz immer dazu, dass man sich zurücksinken lässt, um die Füße am Boden absetzen zu können. Darüber hinaus klemmt eine zu hohe Sitzfläche manchmal auch die Nerven und Venen an der Unterseite der Beine ein, was zu schlafenden Beinen führt.



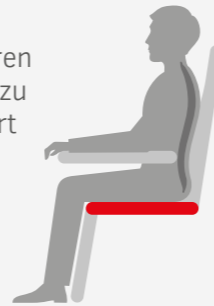
Bei einer zu niedrigen Sitzfläche entsteht automatisch ein Rundrücken. Sie können dies selbst beim Hinsetzen überprüfen, indem Sie das Knie eines der beiden Beine hochziehen. Eine zu niedrige Sitzfläche kann dazu auch ein Einklemmen des Darms und anderer Organe verursachen.

**Wichtiger Hinweis:** Die richtige Sitzhöhe erreicht man, wenn Ober- und Unterschenkel in einem Winkel von 90 Grad zueinander und die Füße auf dem Boden stehen. Zwischen dem oberen Teil der Kniekehle und der Sitzfläche müsste sich eine flache Hand leicht einschieben lassen können.

*Ein gesunder Sessel verfügt immer über die für Sie exakt passende Sitzhöhe!*

## Die richtige Sitztiefe

Zeitgenössische Couchgarnituren sind für die meisten Menschen zu tief. Eine zu tiefe Sitzfläche führt stets dazu, dass man im Sitzen zurücksinkt, was einen konvex gekrümmten Rücken zur Folge hat, der das Aufstehen wesentlich erschwert.

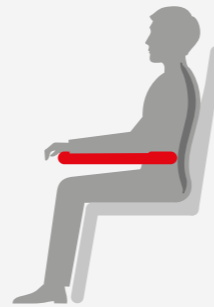


**Wichtiger Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Ihr Körper ordnungsgemäß an der unteren Seite der Rückenlehne des Sessels anliegt. Die richtige Sitztiefe ist erreicht, wenn sich eine flache Hand zwischen die Innenseite der Kniekehle und der Sitzfläche einschieben lässt.

*Ein gesunder Sessel verfügt immer über die für Sie exakt passende Sitztiefe!*

## Die richtige Höhe der Armlehnen

Um sich richtig entspannen zu können, ist es wichtig die Arme vernünftig zu unterstützen. Wenn die Armlehnen zu niedrig sind, sinkt man automatisch zurück, um sich an den Armlehnen abzustützen, so dass dies immer in einen gewölbten Rücken mündet. Auch passiert es häufig, dass man sich dann gezwungenermaßen an einer einzigen Armlehne hängen lässt, was einem schiefen Sitz zur Folge hat. Zu hohe Armlehnen, wobei die Schultern in übertriebener Weise hochgezogen werden, können Krämpfe in der Muskulatur im Hals- und Nackenbereich verursachen.

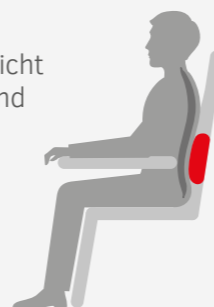


**Wichtiger Hinweis:** Bei Armlehnen in richtiger Höhe sind die Schultern sowie die Hals-Nackensmuskulatur entspannt und die Arme ruhen in einem Winkel von 90 Grad auf den Armlehnen.

*Ein gesunder Sessel verfügt immer über die für Sie exakt passende Armlehnenhöhe!*

## Die richtige Lendenunterstützung

Obwohl jede Wirbelsäule eine leicht gekrümmte S-Form aufweist, sind die Details dieses Skelett-Teils bei jeder Person einzigartig. Beim Sitzen wird vor allem der Lendenwirbelbereich stark belastet. Eben diese Belastung ist es, auf die 70 bis 80% der



Rückenbeschwerden zurückzuführen sind.

**Wichtiger Hinweis:** Weil die Rumpflänge und die Krümmung der Wirbelsäule von Person zu Person stark verschieden sind, sind sowohl die Höhe wie die Dicke der Lendenstütze in diesem Bereich möglichst optimal einzustellen.

*Ein gesunder Sessel verfügt immer über die für Sie exakt passende Lendenunterstützung!*

## Der richtige Sitzwinkel

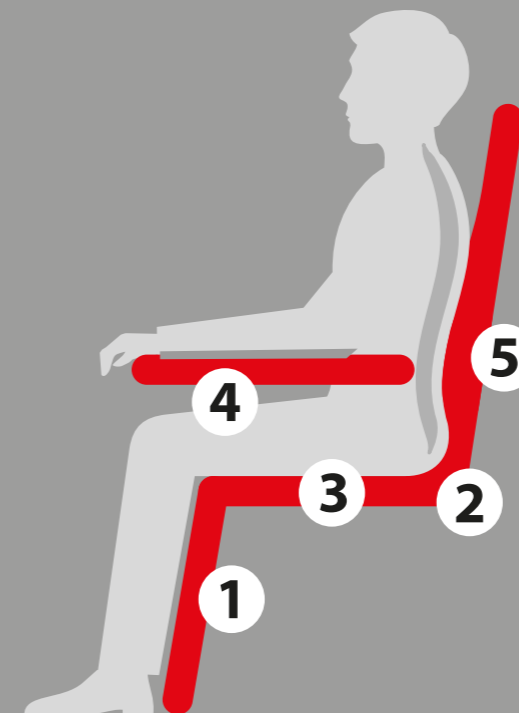
Der richtige Sitzwinkel ist von größter Wichtigkeit. Bei einem zu großen Winkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche treten Schubkräfte auf, durch die man im Sitzen zurücksinkt und nicht mehr optimal unterstützt wird.



Dieser Effekt tritt u. A. bei Sesseln zu Tage, bei denen ausschließlich die Rückenlehne nach hinten verstellt werden kann. Hierbei kommt es dann auch oft zu Überstreckungen im Lendenwirbelbereich.

**Wichtiger Hinweis:** Der richtige Sitzwinkel stellt einen Wert zwischen 95 und 105 Grad da. Bei einer schrägeren Rückenlehne sinkt man automatisch zurück.

*Ein gesunder Sessel verfügt immer über den für Sie exakt passenden Sitzwinkel!*



- 1 Richtige Sitzhöhe
- 2 Richtige Sitztiefe
- 3 Richtige Armlehnenhöhe
- 4 Richtige Lendenunterstützung
- 5 Richtiger Sitzwinkel

## Gesund sitzen = optimale Verstellmöglichkeiten

Neben dem Entschluß sich für einen Sessel auf Maß zu entscheiden, können Sie noch mehr für Ihren Rücken und Ihre Beine tun. Mit den richtigen Verstellmöglichkeiten lässt sich die Sitzhaltung des Öfteren verändern. Dadurch kann zahlreichen Beschwerden vorgebeugt werden. Ein exzellenter Sessel verfügt daher grundsätzlich über optimale ergonomische Verstellmöglichkeiten.

### Beinunterstützung

Legen Sie Ihre Beine bequem auf die ausfahrbare Beinstütze. Achten Sie dabei auf eine stets etwas angewinkelte Haltung der Beine. So vermeiden Sie ein Überdehnen der Knie und eine Druckbelastung des unteren Rückens. Fitform-Sessel beugen einer Überdehnung vor, indem der Bewegungsablauf der Beinstütze dieses bereits berücksichtigt.

### Kantelverstellung

Jeder Fitform-Sessel verfügt ebenfalls über eine einzigartige Kippverstellung die sog. „Kantelverstellung“. Hierbei fährt die Rückenlehne zusammen mit der Sitzfläche als eine Einheit nach hinten, ohne das sich der Sitzwinkel ändert. Sie rutschen nicht aus dem Sessel und die Rückenbelastung wird damit stark vermindert. Ein außergewöhnlich gutes Sitzgefühl stellt sich ein. Je weiter Sie nach hinten „kanteln“ um so größer ist dieser Effekt. Viele der marktüblichen Sessel kippen lediglich die Rückenlehne nach hinten, wodurch der Sitzwinkel deutlich zu weit geöffnet wird. Dadurch rutschen Sie nach kurzer Zeit bereits aus den Sessel. Es entsteht eine schlechte Sitzhaltung, mit allen negativen Konsequenzen für Ihren Körper.

### Ruheposition

Beim Liegen fällt der Druck auf die Wirbelsäule größtenteils weg. Das ist sehr wichtig für die Regeneration der Bandscheiben. Wenn Sie gerade auf dem Rücken liegen ist die Belastung bereits äußerst gering. Noch besser ist die Möglichkeit Ihren Fitform-Sessel so weit nach Hinten zu verstellen, dass Ihre Beine oberhalb der Herzlinie verweilen. Diese sog. „Herz-Waage-Position“ sorgt für einen optimalen Blutumlauf und Entspannung der Muskeln sowie des Herz-Blutkreislaufes. Sie erreichen diese Position indem Sie den Sessel zuerst komplett nach hinten kanteln und danach die Rückenlehne separat nach hinten verstellen.

### Bequem aufstehen

Aufstehen können Sie am besten aus einem Sessel der zu Ihrem Körperbau passt. Wenn es aufgrund verminderter Muskelkraft herausfordernd bleibt, kann Ihr Sessel ihnen dabei helfen. Eine Aufstehfunktion sorgt auf Knopfdruck dafür, dass Sie in eine gute Aufstehposition gefahren werden. Wichtig dabei ist, dass Ihre Knie während der Aufstehbewegung nicht nach vorne gedrückt werden.

## Schaukelfunktion = von Unruhe nach Wohlbefinden

Verschiedene Studien haben mittlerweile eindrucksvoll gezeigt, dass eine Schaukelbewegung positiv dazu beitragen kann, unruhiges Verhalten zu reduzieren. Das Schaukeln in einem bequemen Sessel eignet sich daher hervorragend für Menschen mit Demenz oder einer anderen neurologischen Erkrankung, die häufig unter Unruhe-Zuständen leiden. Die Wirkung des Schaukelns drückt sich in Entspannung, Ruhe, leichter Schlaf und einem insgesamt gesteigerten Wohlbefinden aus. In bestimmten Situationen ist dadurch eine deutliche Reduzierung von Schmerz- oder Beruhigungsmitteln möglich. Die Zunahme der Ruhezeiten führt auch zu einer geringeren Belastung von Betreuungs- und Pflegekräften.

### Die Slow-Motion-Schaukelbewegung

Die von Fitform entwickelte Slow-Motion-Schaukelbewegung hat sich bei der Reduzierung von Unruhe als sehr wirksam erwiesen. Daneben gilt für diese Schaukelbewegung:

- Nachgewiesene positive Wirkung auf Flüssigkeitsansammlung in den Beinen (Ödeme)
- Nachgewiesene positive Wirkung auf Gewebeerirritationen (Dekubitus)

Beim Fitform ZEN Pflegesessel ist die Slow-Motion-Schaukelbewegung speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und anderen neurologischen Erkrankungen abgestimmt.

 **ZEN Pflegesessel**



## Gesundes sitzen = bewegtes sitzen

Da Bewegung besser ist als Sitzen, kann Fitform zwei verschiedene Bewegungstechniken in Ihrem Sessel integrieren. Wir nennen sie RCPM und fitMotion.

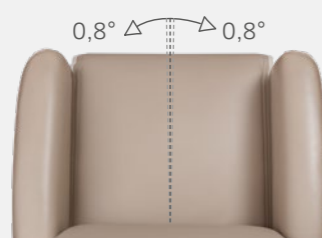
### RCPM: Bewegtes Sitzen hilft dem Rücken

Die meisten Menschen haben Rückenprobleme vor allem beim Sitzen. Wenn Sie sich bewegen, beispielsweise laufen oder mit dem Rad fahren, entstehen meist deutlich weniger Rückenschmerzen. Dieses resultiert daraus, dass sich der optimale Füllstand unserer Bandscheiben nur durch ausreichend Bewegung aufbaut. Fitform ist es als erster gelungen in Relaxsesseln die Vorteile von Bewegung und Ruhen zu kombinieren. Dies geschieht mit einer technischen Innovation namens RCPM. In einem Sessel mit RCPM können Sie wunderbar sitzen ... und das ohne Rückenschmerzen.

Die Sitzfläche eines RCPM-Sessels macht drei- bis fünfmal pro Minute sanfte Drehbewegungen (0,8 Grad nach rechts und nach links), während die Rückenlehne stillsteht.

RCPM ist die Abkürzung für "Rotary Continuous Passive Motion" – ständig drehende, passive Bewegung.

Sie spüren und hören die Bewegung kaum. Die rotierende Bewegung wird durch einen kleinen Elektromotor, der in der Sitzfläche verbaut ist, ausgeführt. Sobald Sie sich in den Sessel setzen, beginnt RCPM zu arbeiten: Ihre Wirbelsäule wird bewegt, die Bandscheibe positiv stimuliert. Die kaum spürbaren Bewegungen durch RCPM sorgen dafür, dass der Rücken automatisch ständig in Bewegung gehalten wird. Die Zwischenwirbelscheiben werden auf diese Weise angeregt Nährflüssigkeit nachzuziehen, wodurch sie einen optimalen Druck/Füllstand aufbauen können. Rückenschmerzen als Folge des Sitzens gehen durch RCPM in Kombination mit einer gut gestützten Sitzhaltung deutliche zurück. Auch Schwellungen von Unterschenkeln und Füßen werden durch längeres Sitzen verringert. So können Sie sich wunderbar entspannen und mit neuer Energie wieder aufstehen.

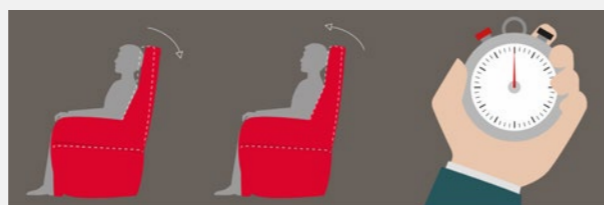


**Hinweis:** Bei Rückenschmerzen, die durch Beckeninstabilität oder einem gebrochenen Wirbel verursacht werden, ist das RCPM- Sitzsystem nicht zu empfehlen.

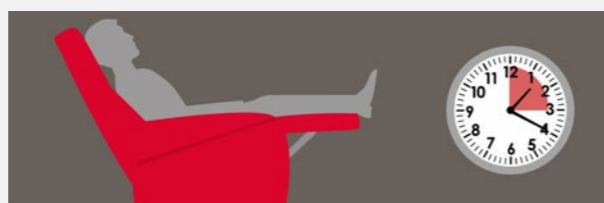


### fitMotion: bewegtes Sitzen für eine minimale Belastung, optimale Entspannung und gegen Hautreizungen

Mit fitMotion hält Sie Ihr Fitform-Sessel, während Sie sitzen und entspannen, wunderbar in Bewegung. Und Bewegung ist nachweislich besser als still zu sitzen!



Wenn Sie gerade sitzen, mit den Füßen am Boden, verstellt sich der Sessel automatisch jede Minute um wenige Grad. Sie merken es kaum, aber das Sitzen wird angenehmer. Durch diese Verstellung wird weniger Druck aufgebaut und die Durchblutung und Sauerstoffaufnahme des Bindegewebes und Ihrer Haut wird aktiviert.



Wenn die Beinstütze ausgefahren ist, informiert Sie der Sessel alle 15 Minuten durch ein Vibrationssignal, dass Bewegung angebracht wäre. Sollten Sie darauf nicht reagieren, geht der Sessel automatisch in eine langsame Schaukelbewegung über. Dieses übt einen sehr positiven Effekt auf die Druckbelastung im Bereich der Sitzfläche aus, und verhindert die Ansammlung von Flüssigkeit in den Unterschenkeln. Darüber hinaus erzeugt dieser Bewegungsablauf ein herrlich entspanntes Gefühl im gesamten Körper.

### Wissenschaftlich bewiesen

Die positiven Eigenschaften von RCPM und fitMotion sind vollständig wissenschaftlich untermauert. Ihr Fitform-Fachhändler steht Ihnen für weitere Details gerne zur Verfügung.



## Fitform, made in Holland

Fitform-Sessel werden im niederländischen Best entwickelt und produziert. Täglich arbeiten begeisterte und engagierte Mitarbeiter voller Leidenschaft an dem besten Sitzkomfort für Menschen die einen gesunden und entspannten Körper für wichtig erachten. Und das machen wir bereits seit Anfang der 80er Jahre.



### Wie es begann

Wie wird ein Hersteller von Holzstühlen zu einem Entwickler/ Produzent von ergonomischen Sesseln? Diese Umkehr trat nach dem Kontakt mit Prof.dr.ir. C.J. Sniijders ein, der im Jahr 1981 eine Studie über die Ursachen von Rückenschmerzen abgeschlossen hatte. Demnach schienen schlechte Sitzmöbel die Hauptschuldigen zu sein. Bereits kurz danach startete Fitform eigene Untersuchungen um herauszufinden, welche Voraussetzungen ein guter Sessel zu erfüllen hat. Schnell wurde deutlich, dass verantwortungsvolles, gesundes Sitzen stets einen individuellen Ansatz erfordert. Also Maßarbeit.

Fitform arbeitet noch immer nach einer Reihe von Schlüsselprinzipien aus der Anfangszeit. Natürlich stehen in der Zwischenzeit neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Technologien über gesundes Sitzen zur Verfügung. Deshalb arbeiten wir immer eng mit Forschungsinstituten und Experten auf dem Gebiet des Sitzens zusammen. Der Ausgangspunkt bei der Entwicklung unserer Produkte ist dabei stets der Mensch. Seine Bedürfnisse und sein gesundheitliches Wohlbefinden ist unser Ansatzpunkt.

### Wo stehen wir jetzt

Fitform hat sich zu einer nachhaltigen Organisation mit einer Fülle von Wissen und Erfahrung entwickelt. Qualität ist unsere Stärke. Qualität bei Technik, Materialien und Service. Wie kein anderer können wir 100% Maßarbeit liefern. Wir haben eine Antwort auf jede Frage. Und wenn die Antwort noch nicht existiert, werden wir diese für Sie finden. Die Erfahrungen unserer zufriedenen Kunden sprechen für sich.

Fitform ist stolz darauf, mit schönen Qualitätsprodukten einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden tausender Menschen zu leisten. Aus den Niederlanden liefern wir unsere Sessel europaweit. Gut die Hälfte unserer Produktion geht dabei nach Deutschland, Belgien, Schweiz, Großbritannien, Norwegen, Schweden, Dänemark und Frankreich. Gleichzeitig erhalten wir auch außerhalb Europas mehr und mehr Aufmerksamkeit für das einzigartige Fitform-Konzept.

# Qualität, Wissen und Know-how

Die Herstellung eines Fitform-Sessels verlangt einiges. Es ist ein arbeitsintensiver Prozess, in dem nur die besten Materialien einfließen. Unsere Sessel werden grundsätzlich nach dem Maß und den Vorgaben des Nutzers gefertigt, daher ist kein Sessel wie der andere. Unikate, die sehr viel Wissen, Erfahrung und Know-how voraussetzen.



Bei der Entwicklung eines neuen Sessels, einer neuen Option, Zubehörs oder auch einer Funktion arbeiten wir intensiv mit weiteren Partnern zusammen:

- Wissenschaftlern die sich mit dem Thema „Sitzen“ befassen.
- Gesundheitsexperten die in ihrer täglichen Praxis Menschen mit gesundheitlichen Problemen betreuen, z.B. Physio-Therapeuten und Ergo-Therapeuten
- Zulieferern, um so die Qualität von Materialien und Einzelteilen sicherzustellen.

## Ein besonderer Prozess

Der Auslieferung eines Fitform-Sessels an den Endkunden, geht ein umfangreicher Prozess voraus. Erst wenn Ihre individuellen Maße bekannt sind, können sich unsere Profis ans Werk machen. Die Fertigung des Sessels umfasst folgende Tätigkeiten: Metallverarbeitung, Holzbearbeitung, das Zuschneiden von Leder und gemusterten Stoffen per Hand, das automatisierte Zuschneiden der Uni-Stoffe, das Nähen von Bezugshüllen, das Polstern, die Montage der Mechanik und letztendlich

die Montage des gesamten Sessels. Darüber hinaus verlässt ein Fitform-Sessel erst nach einer umfassenden Endkontrolle das Werk.

## Die besten Materialien

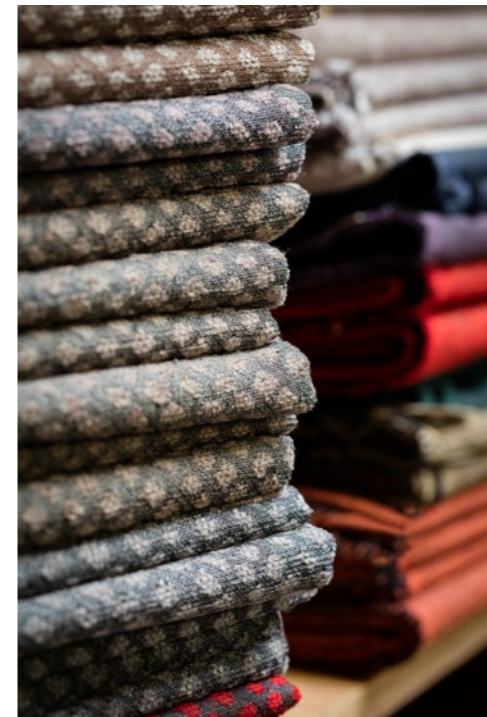
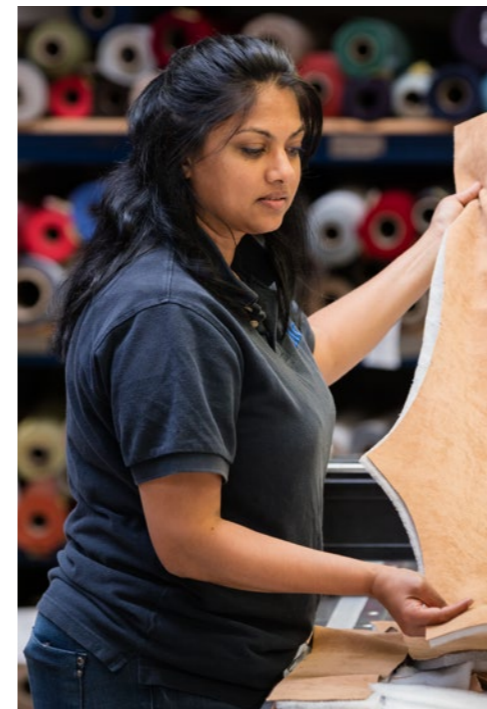
Für einen Fitform-Sessel werden nur die besten Materialien verwendet. Der Rumpf besteht aus Multiplex-Holz, das Herz des Sessels bildet eine Verstellmechanik aus Metall. Die Rückenlehne - bestehend aus einem Metall-Rahmen mit Feder-Bändern - wird mit Kaltschaum und einer Deckschicht aus Komfort-Schaum überzogen. Das Sitzkissen liegt auf einem hölzernen Sitzrahmen mit Nosag-Federn. Diese Federn in Zick-Zack- oder Wellenform, verfügen über herausragende Eigenschaften. Sie werden thermisch gehärtet und sind so viele Jahre ohne Qualitätsverlust nutzbar. Sie wünschen sich zwar einen Sessel in dem Sie herrlich und gesund sitzen können, aber auch das Auge soll durchaus zu seinem Recht kommen. Aus diesem Grund können Sie bei Fitform aus einer Vielzahl von Bezügen und Farbtönen wählen. Sicherlich ist auch der Bezug der zu Ihrem Geschmack und Ihrer Einrichtung passt dabei. Wir verarbeiten eine große Anzahl verschleißfester Stoffe, geschmeidiger Lederqualitäten sowie hochwertiger Kunstleder. Selbstverständlich wird zu jedem Bezug das passende Garn verwendet.

## Pflege u. Wartung

Alle verwendeten Materialien sind hochwertig und langlebig gewählt. Für Informationen zur Pflege und Wartung Ihres Sessels, liegt ein ausführliches Informationshandbuch mit Pflegetipps und einer Fleckentabelle bei.

## 10 Jahre Garantie-Versprechen

Zurecht stellen Sie höchste Ansprüche an die Qualität Ihres Fitform-Sessels. Darum erhalten Sie von uns gerne bis zu 10 Jahre Garantie. Das 10-Jahre-Fitform-Garantieversprechen ... einzigartig wie unsere Sessel.



## Gütesiegel und Anerkennungen

Der Verein Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Bremervörde in Deutschland sieht es als Hauptzweck, Rückenschmerzen vorzubeugen. Eine der wichtigsten Aufgaben besteht darin, Menschen in verschiedenen Lebensphasen über die richtigen Produkte zu beraten, so dass Rückenschmerzen rund um die Uhr vermieden werden können. Weil häufig nicht genügend Know-how angesichts ergonomischer Aspekte verfügbar ist, um die richtige Produktwahl zu treffen, hat AGR ein Prüfzeichen ins Leben

gerufen: das AGR-Gütesiegel. Dieses kann nur nach umfassenden Prüfungen durch unabhängige Sachverständige erworben werden. Bereits im Jahr 2000 hat Fitform die AGR-Zertifizierung erhalten. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.agr-ev.de**



Fitform-Sessel sind zudem offiziell durch **den niederländischen Verein für Rückenschmerz-Patienten N.V.V.R.** "Die Wirbelsäule" anerkannt. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.nvvr.nl**

[www.pflege-sessel.de](http://www.pflege-sessel.de)  
[www.narjes.de](http://www.narjes.de)



### Ihr Fitform-Händler

#### Möbelhandel Narjes

Aufstehsessel - Pflegesessel - Rehasessel  
Kaisersbusch 1  
D-42781 Haan Rheinland

Tel.: 02129 1287  
Mobil: 0177 7287656  
E-Mail: [info@narjes.de](mailto:info@narjes.de)

Erfahren Sie gleich mehr unter:  
Internet: **www.narjes.de**

#### Unsere Geschäftszeiten:

Montags bis Freitags von 8:00 bis 19:00  
Uhr Samstags von 8:00 bis 14:00 Uhr

An Sonn- und Feiertagen ermöglichen wir Ihnen gern einen Besuch in unseren Ausstellungsräumen nach telefonischer Vereinbarung unter der Mobilnummer

**0177 728 76 56**