

GBS

Glückstädter Büro Service



INHALTSVERZEICHNIS

Seite	
04 – 05	LÖSUNGSANSÄTZE
06 – 07	KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
08 – 09	ORGANISIERT & GESUND
10 – 11	TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER
12 – 13	ERGONOMISCH ARBEITEN
14	ZENTRALE EINGABE – ROLLERMOUSE PRO + FREE
15	ZENTRALE EINGABE – ROLLERMOUSE RED
16	TASTATUR & VERTIKALMAUS
17	MONITORARM & LAPTOPHALTER
18	FUSSSTÜTZEN ZUM SITZEN & STEHEN
19	TISCHLEHNEN & ERGOREST
20	BÜROLEUCHTEN
21	GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN
22	STEHEND ARBEITEN – ÜBERALL
23	GYMBA® – GEHEN IM STEHEN
24 – 25	FITNESS @ WORK
26 – 27	PRODUKTÜBERSICHT

Dieser Katalog zeigt nicht das gesamte Produktportfolio.
Das Gesamtprogramm finden Sie unter www.ergoweb.de

HERZLICH WILLKOMMEN

DER ZWECK BESTIMMT DIE MITTEL!

KÖRPERLICHE PROBLEME AM ARBEITSPLATZ TRETEN MEIST AUF, WEIL WIR ZU SPÄT MERKEN, DASS ETWAS NICHT STIMMT. LEGEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE EINZELNEN BESTANDTEILE IHRES ARBEITSPLATZES. BEMERKEN SIE JEDES DETAIL, WELCHES SIE IN IHREM BEWEGUNGSRaum EINSCHRÄNKt. **KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®** BEDEUTET, DEN KÖRPER BEI DER ARBEIT IN DAS ZENTRUM IHRER WAHRNEHMUNG ZU STELLEN.

SELBSTORGANISATION IST ALLES

Sie kennen das Problem: Papiere werden seitlich oder vor der Tastatur abgelegt. Sie drehen sich zum Dokument oder platzieren die Tastatur zu weit weg vom Körper. Mit Tischpulten aus der **E-Slide** Serie gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und transparent. Sie beugen Fehlhaltungen vor und organisieren Ihre Arbeit besser.



Dokumentehalter & Schreibpult in einem



Die ideale Voraussetzung für gesunde Haltungswechsel!

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Herkömmliche Mäuse zwingen Sie zu einer rechts- oder linkslastigen Körperhaltung. Finger leisten Schwerstarbeit, aber die Schmerzen machen sich meist im gesamten oberen Haltungsapparat bemerkbar. Die Schmerzen treten dabei zuerst im Bereich der Muskeln und Sehnen auf, die den „Klick-Finger“ zigtausendfach am Tag bewegen. Eine geniale Lösung kommt aus Skandinavien zu uns. **Die Rollermouse RED.** Mit ausgereifter Technik und dem Red Dot Design Award stellt sie Ihre Arbeitsgewohnheit auf den Kopf und fördert das Körperzentriert Arbeiten®.



Mausarm? Nein danke!



Nacken, Schultern und Arme entlasten!



Während der Arbeit spazieren gehen!



DIE LEHNE FÜR DEN TISCH

Moderne Büroarbeit kommt immer häufiger ohne Telefon aus. Die Email hat einen Großteil der Kommunikation ersetzt. Das führt zu einer dauerhaften Vorneigung bei der Arbeit. Statt Stuhllehne benötigen wir also die **Tischlehne E-Rest**. Bei dauerhaften Schulterspannungen, bietet sie oft spontane Erleichterung – So einfach und effektiv!

ARBEITEN IM SITZEN UND STEHEN

Arbeiten im Sitzen und Stehen! Freude macht der regelmäßige Wechsel an einem Sitz-Steharbeitsplatz, denn Menschen fällt es schwer unentwegt bewegungslos am Schreibtisch zu sitzen oder zu stehen und dabei gesund zu bleiben. Dennoch sitzen die meisten Büroarbeiter 80 Prozent des Tages in starrer Haltung vor dem Bildschirm. Die Folgen sind bekannt: Rückenschmerzen gehören zum Alltag.

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ – DAS GEHEN IM STEHEN!

Das Sitzen im Büro ist ein Dogma aus vergangenen Zeiten. Gut das es Sitz-Stehische gibt und wir die Haltung wechseln können. Aber auch im Stehen gilt: Der Computer, Maus und Tastatur fixieren unsere Haltung und wir erstarren vor dem Monitor.

Wäre es nicht wundervoll, wenn wir bei der Arbeit spazieren gehen könnten? Mit GYMBA® ist das ab sofort möglich.

Ein kleines Balanceboard – Genial konstruiert in Finnland! Sie bewegen sich leicht schaukelnd, Sie gehen und bewegen alle Gelenke oder Sie strecken die verkürzte hintere Beinmuskulatur.

Sie Gehen im Stehen!



KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

Wer seine Selbstwahrnehmung schärft und auf Signale seines Körpers achtet, versteht wo etwas nicht „passt“. Unser Konzept Körperzentriert Arbeiten® nutzt genau diese Wahrnehmung, die uns zeigt, wie wir arbeiten sollten, um gesund, schmerzfrei und leistungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

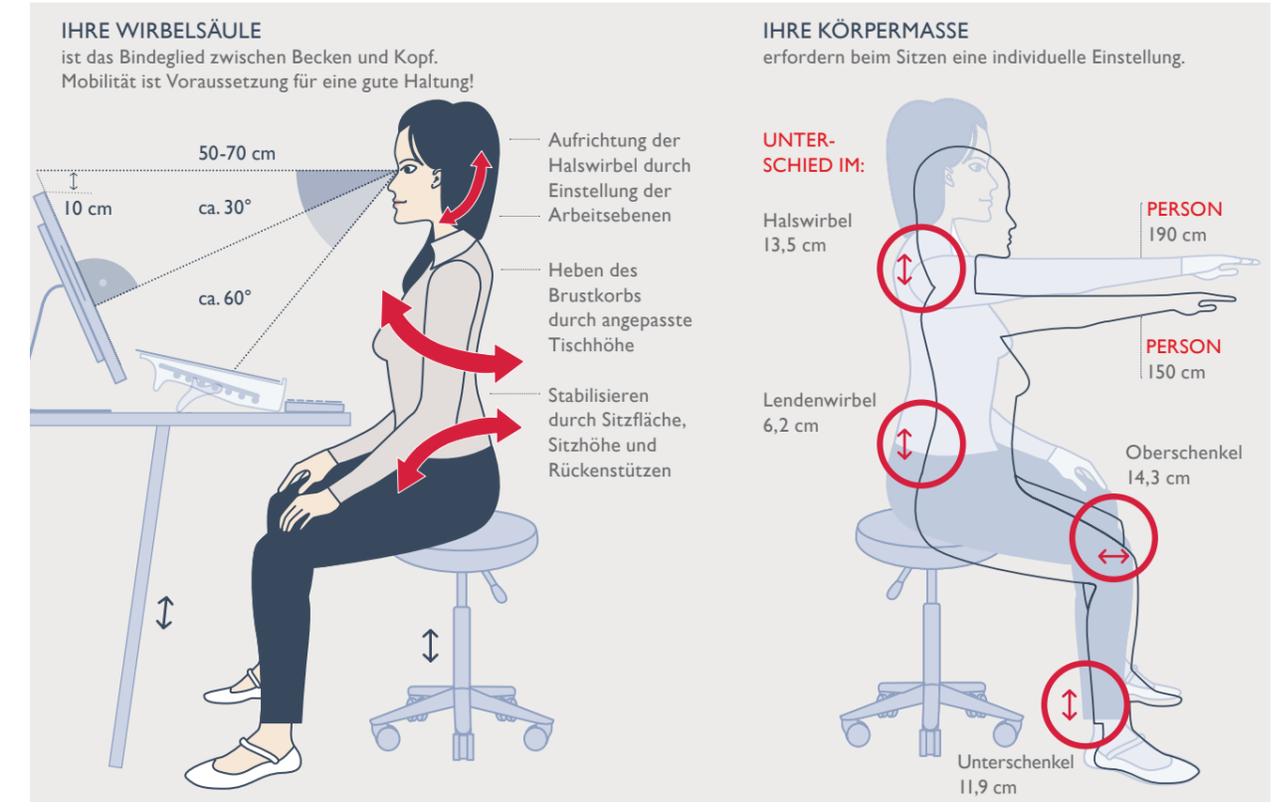
bedeutet nach unserer Überzeugung, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Selbstwahrnehmung nicht leidet und Dauerbelastung nicht schadet. Deshalb beziehen sich unsere Lösungen für individuelle gesundheitliche Probleme und körperliche Belastungen sowohl auf die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte als auch auf die Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen. Denn oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen am Verhalten, am Arbeitsplatz oder von Arbeitsabläufen, um die Bedingungen zu verbessern.

WIR SIND ALLE ZU BILDSCHIRMMENSCHEN GEWORDEN

Früher war es nur der Fernseher, dann kamen die Computer und bei den Kids das Nintendo dazu und heute sind wir über Tablet, PC und Smartphone in ständigem Kontakt mit dem Virtuellen. Der Kontakt zu unserem Körper und die Selbstwahrnehmung schwinden aber unter dem Einfluss von Technik. Hier wird es Zeit, etwas zu tun. Körperzentriert Arbeiten® heißt die Methode, mit der wir unseren Teil dazu beitragen wollen. Ein Arbeitsplatz, der nach diesen Prinzipien eingerichtet ist und genutzt wird, hilft unweigerlich dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen und die Umgebung an den Tagesablauf anzupassen.

DAS MASS SIND SIE!

Schauen Sie sich an, Ihre Körperproportionen sind einzigartig! Körpergröße, Arm- und Beinlänge, die Länge des Oberkörpers oder der Halswirbelsäule variieren von Mensch zu Mensch so stark, dass ein gesunder Büroarbeitsplatz niemals „Standard“ sein kann.



WAS IST DAS ERSTE, WAS WIR TUN, WENN WIR AN UNSEREN ARBEITSPLATZ GEHEN?

Richtig – wir schalten den Computer ein. Mit dem Blick auf den Rechner beginnt und endet der Arbeitstag oft. Kaum eine Arbeit im Büro ist ohne den Computer denkbar und wenn es uns gelingt, den Arbeitsplatz „körperzentriert“ einzurichten, wird die lange tägliche Zeit am PC auch nicht zu größeren Problemen führen. Bedenken Sie jedoch, dass der Körper für Bewegung und Variation während des Tages geschaffen ist. Egal wie gut Sie sich einrichten und welche ERGO-Ratschläge Sie beherzigen, nichts ersetzt körperliche Bewegung, einen guten Spaziergang, ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, Humor und wichtige Ruhephasen während eines Arbeitsalltags.

WIE SIEHT EINE GUTE ARBEITSHALTUNG AUS?

Es beginnt mit der richtigen Sitz- und Tischhöhe, die sich an Ihren Körperproportionen orientiert und nicht umgekehrt. Mit den Füßen sollten Sie einen guten Bodenkontakt haben und Ihr Blick sollte bei aufgerichteter Haltung ungefähr die Mitte des Monitors treffen. Vom festen Blick in den Monitor bis zur Fußhaltung beim Sitzen, von der Positionierung Ihrer Tastatur und Maus auf dem Tisch bis zur Einstellung Ihres Stuhles – alles ist wichtig und wir vermitteln Ihnen, wie es geht.



GESUND AM COMPUTER

Kopfschmerzen, Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur, Schmerzen in den Händen und Armen – all das resultiert häufig aus langer konzentrierter Computerarbeit. Ergonomische Hilfsmittel erleichtern die Arbeit und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

ZENTRIERT UND BEWUSST

Oft reichen schon ein paar kleinere Verhaltensänderungen und Veränderungen von Arbeitsplatz und Arbeitsabläufen, um einen guten Arbeitsplatz zu gestalten. Wichtig ist, sich innerlich und äußerlich zu zentrieren, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Maus, Tastatur und Unterlagen körpernah anzuordnen. Das beste Werkzeug hierfür steht uns immer und kostenlos zur Verfügung – der eigene Atem. Nutzen Sie ihn als Biofeedbacksystem. Sie werden automatisch spüren, welche Haltung, welche Arbeitsintensität Ihnen guttut. So verhindern Sie einseitige Haltungen, sparen Kraft und schonen die Gelenke. Gleichzeitig sorgen Sie dann automatisch für die richtige Ausrichtung bei der Computerarbeit. Atmen Sie tief durch, nehmen Sie Kontakt zu sich und Ihrer Umgebung auf und dann ...

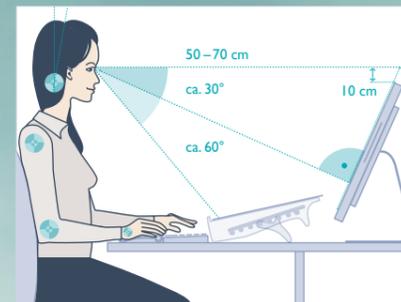
Probieren Sie es aus!



COMPUTER-BRENNPUNKTE

- | | |
|------------|--------------|
| 1 Augen | 4 Ellbogen |
| 2 Nacken | 5 Handgelenk |
| 3 Schulter | |

SO PRÜFEN SIE IHRE MONITORHÖHE



SO ORDNET SIE IHRE ARBEITSMITTEL RICHTIG AN



© Ergotrading GmbH

GUTE ORGANISATION AUF DEM SCHREIBTISCH

Alle Tätigkeiten am Schreibtisch sind ergonomisch relevant und beeinflussen Ihre Haltung. Organisieren Sie Ihre Arbeit mit dem E-Slide Tischpult.

E-SLIDE PLUS:
Dokumentenhalter & Schreibpult in einem



KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IST EINFACH MIT DEM E-SLIDE-TISCHPULT-KONZEPT

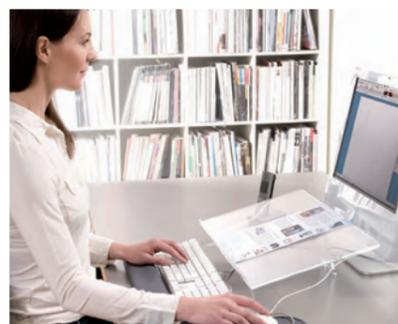
Mit den E-SLIDE TISCHPULTEN lesen Sie in Ihrer natürlichen Körperhaltung, vergleichen Details mit dem Original auf dem Monitor, notieren oder markieren Wesentliches auf dem Papier.

Die TRANSPARENZ auf dem Tisch bleibt erhalten. Durch 8 mm starkes, poliertes Acryl bleibt Ihr Tisch im Design unberührt. Sie können hindurchschauen und den Platz darunter als Ablage voll nutzen.

Zum SCHREIBEN UND LESEN ziehen Sie Ihr Tischpult einfach über die Tastatur oder schieben es zwischen Tastatur und Monitor.

HÖHENVERSTELLUNG OHNE SCHRAUBEN zeichnet das Modell E-Slide Flex aus. Spontan, mit jeder Haltungsänderung können Sie es verschieben oder im Winkel verstellen. Mit den leicht verstellbaren Beinen passen Sie den Winkel an, sodass Sie auch bei voller Rückenunterstützung durch die Rückenlehne Ihres Stuhles lesen und schreiben können.

KONZEPTHALTER & TISCHPULTE



KONZEPTHALTER UND TISCHPULTE

Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen verschiedene Pulte, mit denen Sie ähnliche Effekte erzielen wie mit der E-SLIDE FLEXX.

Mit ERGO Tischpultern gelingt es vielen Menschen, die Belastung am Arbeitsplatz durch einfache Neuorganisation der Ausrichtung von Papier, Monitor und Tastatur deutlich zu verbessern. Inspirieren Sie Ihre Ärzte und Therapeuten. Diese Produkte sind so sinnvoll und noch viel zu unbekannt gerade in medizinischen Bereichen, die sich täglich mit den Folgen von falscher Haltung am Arbeitsplatz beschäftigen.

Es gibt nichts Gutes – es sei denn, man tut es!

1. E3M E-SLIDE MAGNET
Winkelverstellbar, Magnetschiebeplatte, Gleitfunktion

2. E3P E-SLIDE PLUSS
Fester Winkel, Gleitfunktion

3. E20 MULTIRITE
Schiebefunktion Winkelverstellbar, Metallgestell

OHNE ABB.
E3D E-SLIDE DOCC
Feststehend, Winkelverstellbar

TISCHPULT • E-Slide Flexx



E-SLIDE FLEXX

Variable Daten am PC eingeben, Unterlagen und Bücher lesen. Die E-SLIDE FLEXX bietet einen weiten Verstellbereich. Die Verstellung ist leicht und problemlos – ohne Schrauben – während der Arbeit durchzuführen. Unnötiges Beugen und Drehen des Oberkörpers wird vermieden, Halswirbelsäule, Nackenmuskeln und die Augen werden geschont. Durch die vielfältige Verstellbarkeit wird die E-SLIDE FLEXX zu einem Möbel auf dem Tisch, auf das Sie nicht mehr verzichten möchten.

1. E3F E-SLIDE FLEXX

Elegant, transparent und schraublos verstellbar. Sie haben einen echten Freund auf dem Tisch – einfach über die Tastatur ziehen und schon haben Sie ein Pult für aufrechtes Schreiben und Lesen. Ein Basisprodukt für das körpergerechte Arbeiten im Büro.

GUT ZU WISSEN

80% der unter Rückenschmerzen Leidenden lokalisieren die Beschwerden zuerst im Schulter-Nackengebiet. Maßgeblich wird hierfür die Arbeit am Bildschirm verantwortlich gemacht.

Unser Schreibtischprogramm „Körperzentriert Arbeiten®“ setzt genau hier an. Wir versprechen sofortige positive Verhaltensänderung!

MAUSARM? NEIN DANKE!

Die Arbeit mit Tastatur und Maus kann auf Dauer durch Überbelastung krank machen. Beugen Sie dem RSI-Syndrom mit Gesundheitsmäusen von ERGO vor.

FALSCH
Herkömmliche Maus



RICHTIG
Vertikalmaus



BESCHWERDEN VORBEUGEN UND LINDERN

Der „Mausarm“ ist die bekannteste, schmerzhafteste Folge von monotoner Maus- und Tastaturarbeit am PC. Aber auch Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom, Nackenschmerzen und andere Beschwerden können bei der Arbeit am Rechner auftreten. Die Gesundheitsmäuse von ERGO beugen vor – und schaffen bei vorhandenen Beschwerden Abhilfe.

VERTIKALMAUS – JA BITTE!

Mit einer Vertikalmaus vermeiden Sie das ungesunde Verdrehen des Unterarms. Ihre Muskeln und Gelenke werden in der natürlichen Arm- und Handstellung deutlich entlastet.



HANDSHOE

- Flächige Unterstützung der Hand
- griffige Haptik
- Bewegung über Schulter und Arm
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit /Ohne Kabel



PENGUIN MOUSE

- Präzise Steuerung aus dem Schultergelenk
- Maximale Entlastung des Handgelenks
- Ideal bei Karpaltunnelsyndrom und Sehnenscheidenentzündung



FEEL 80°

- Kleine, handliche Vertikalmaus
- Hoher Aufrichtungsgrad des Handgelenks
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit /Ohne Kabel



DIE ERGONOMISCHE EINGEBUNG

Mit Armauflagen und ergonomischen Eingabegeräten von ERGO entlasten Sie Ihren Nacken, die Schultern und Arme. So beugen Sie Verspannungen und dem RSI-Syndrom vor.



1. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® MIT DER ROLLERMOUSE RED

- Nie mehr einseitig arbeiten
 - Belastung wird verteilt auf beide Hände
 - Hände werden entlastend vor dem Körper platziert
- > Mehr Infos auf Seite 14

2. GEL-MAUSPAD | GEL-HANDBALLENAUFLAGE

- Entlasten Hand und Arm
- Gleichmäßige Druckverteilung

3. TISCHLEHNE

- Stützt Ihre Arme auf der ganzen Länge
- Zusätzliche Tischtiefe
- Einfach zu befestigen

4. ERGONOMISCHE TASTATUR

- Stufenlos in Winkel und Neigung einstellbar, dadurch müheloses Eingewöhnen
- Getrennter Nummernblock – kein Armheben

FÜR MEDIZINER & THERAPEUTEN

Mit der beweglichen ERGO-REST-Armauflage vorbeugen gegen:

- Atrophien
- Verringerte Gewebeökologie
- Einsteifungsgefahr

Durchweg positive Erfahrungen bei:

- RSI-Syndrom
- Karpaltunnelsyndrom
- Tendopathien
- Posttraumatischen Syndromen
- Epicondylitis

ZENTRALE EINGABEGERÄTE: **Rollermouse PRO/FREE**



contour



ROLLERMOUSE – DAS ENDE DER EINSEITIGKEIT

Vielleicht ist es die letzte Revolution, die im Büro in ergonomischer Hinsicht noch stattfinden kann, vielleicht ist es eine Erfindung, auf die wir alle gewartet haben. Die ROLLERMOUSE beendet die Einseitigkeit bei der Nutzung der Computermaus als Eingabegerät. Bei einer Kombination der mausfreien Eingabegeräte mit einem Tischpult wie z.B. dem E-SLIDE FLEXX (s. Seite 10) schreibt und liest man in einer Achse zum Monitor.

Endlich ist es möglich, körpernah und mit beiden Händen die Maus zu bedienen.

Die ROLLERMOUSE ist somit ein wichtiger Faktor für das Konzept Körperzentriert Arbeiten® im Büro.

1. V14 ROLLERMOUSE PRO
Zentrale Eingabe, extra breit für die optimale Bedienung des Nummernblocks.

2. V8 ROLLERMOUSE FREE
Leichtes Design mit besonders breiter Rolle, Handpads abnehmbar.

Bestellen Sie gleich Ihr Testprodukt für 14 Tage unter www.rollermouse-red.de

ERFAHRUNGEN MIT DER ROLLERMOUSE

„Ich werde nie wieder eine herkömmliche Maus benutzen ...“

„... die Rollermouse ist eine der tollsten Erfindungen für das Arbeiten am Computer. Seit ich die Rollermouse benutze, ist mein Schulterproblem so gut wie verschwunden. Ich werde nie wieder eine herkömmliche Maus benutzen!“

THERESA B., Rechnungsprüferin

„Ein fantastisches Hilfsmittel ...“

„Ich war wirklich positiv überrascht, da die Rollermouse sowohl einfach zu installieren ist als auch ein ästhetisches Design hat. Gleichzeitig hat sich mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz mit der Rollermouse erheblich verbessert und ich verspüre keine Spannungen im Nacken- und Schulterbereich mehr. Ich möchte gar nicht mehr auf meine Rollermouse verzichten.“

VIVI SCHACK ANDERSEN, Projektmanagerin Grafisches Designbüro, BGRAPHIC

MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER www.rollermouse-red.de

ZENTRALE EINGABEGERÄTE: **Rollermouse RED/RED Plus**



contour



ROLLERMOUSE RED

Durch Kombination von ergonomischem Design und brandneuer Technologie haben wir eine noch intuitiver zu bedienende und reaktionsschnellere Rollermouse geschaffen. Der Körper der ROLLERMOUSE RED wird aus einem einzigen Stück Aluminium hergestellt und ist dadurch besonders robust. Die ROLLERMOUSE RED zeichnet sich durch eine präzise und leichte Cursorkontrolle aus und ist elegant, langlebig und einfach zu bedienen. Die neue Technologie im Inneren des Rollstabes ermöglicht eine unvergleichliche Präzision und Zielgenauigkeit. Durch den neu entwickelten Rollstab wird eine bessere Kontrolle mit geringerer Belastung ermöglicht. Die neue und größere Oberfläche fühlt sich nicht nur besser an, sondern sorgt auch für

eine leichtere Handhabung und macht sie stabiler und präziser.

Um den Wohlfühlfaktor noch zu steigern, wurde der mechanische Mausclick durch einen virtuellen, digitalen Klick ersetzt. Damit haben Sie das gleiche Gefühl von Kontrolle beim Klicken, ohne tatsächlich Druck ausüben zu müssen. So können unnötige Belastungen vermieden werden.

Die Tastatur ist nicht im Lieferumfang enthalten.

1. V7 ROLLERMOUSE RED

Der Star für das Konzept „Körperzentriert Arbeiten®“ – Red Dot Design Winner 2013.

2. V71 ROLLERMOUSE RED PLUS

Mit einer erweiterten Handauflage – auch optional für vorhandene ROLLERMOUSE RED verfügbar.

3. V73 ROLLERMOUSE RED-TISCHLEHNE

Die Tischlehne passt perfekt. Einfach mit der vorhandenen Rollermouse verbinden.

DAS RSI-SYNDROM DER „MAUSARM“

„Repetitive Strain Injury“ = Verletzung durch sich permanent wiederholende Belastungen

Kleinste Gewebeverletzungen durch kurze, sich tausendfach wiederholende Bewegungen

Symptome: Taubheit, Kribbeln, Muskel- und Gelenkschmerzen

Begünstigt durch Stress und starre Körperhaltung

Gefahr: chronisches RSI-Syndrom, Arbeitsunfähigkeit

TASTATUR & MAUS



contour



1. T30 FREESTYLE 2 TASTATUR
Die einzige Tastatur, die man in zwei Teile teilen kann – anpassbar an jede Schulterbreite.
2. V26R EV/HE MOUSE PLUS
Endlich eine Vertikalmaus, die Design, perfekte Passform und Preis verbindet.
3. V26RS EV/HE MOUSE STANDARD
Die bekannten Qualitäten der EV Mouse Plus jetzt für kleine und durchschnittliche Handgrößen.

4. V16 CONTOUR MOUSE
Perfekte Unterstützung für die aufliegende Hand. Stützwinkel beträgt ca. 35° – in verschiedenen Größen lieferbar.
5. V50 PENGUIN MOUSE
Beidhändig nutzbare Vertical Mouse, mit ergonomischem Joystickgriff.
6. T29 FREESTYLE 2 NUMMERNBLOCK
Option für T30: passender Nummernblock/USB.

7. V66 OYSTER MOUSE
Im Winkel anpassbar und beidhändig nutzbar
Optional: Wireless
8. V30 HANDSHOE MOUSE
Die Hand ruht in perfekter Form – ähnlich Contour Mouse
Optional: Wireless
9. V27 FEEL 80 / MINICUTE / SRM
Vertikalmaus für schlanke Hände

We ERGO your Life!

FLEXIBEL MIT SCHWENKARM-TECHNIK & LAPTOPHALTERN



1. P22/23 MYVIEW MONITORARM
Monitorarme für die perfekte Ausrichtung Ihres Monitors. In allen Variationen zu nutzen und zu kombinieren. Ob mit Laptop oder zwei Monitoren.
2. P28 MY GEORGE
Schwenkbar und Höhenverstellbar
Optional: als Doppelmonitorarm, Schiene für zwei Monitore s. Bild 3

3. P25 MONITORSCHIENE FÜR 2
Passend für MyView oder My George
4. L4 SLIM COOL
für Laptop oder Ipad
Winkel- und Breitenverstellbar
5. E3F E-SLIDE FLEXX TISCHPULT
Laptop- und Konzepthalter in Einem
6. L8 YPS
Das kleine Wunder



Mehr unter ... gbs-buerofachmarkt.de

FUSSSTÜTZEN

1



4



3



2



6



5



GUT ZU WISSEN

Ganz ehrlich?
Wenn Sie nicht auf Grund Ihrer Größe unbedingt eine Fußstütze benötigen, sollten Sie besser darauf verzichten. Nutzen Sie lieber den gesamten Bewegungsraum unter Ihrem Tisch, stehen Sie auf, verändern Sie Ihre Sitzposition. Das ist für die Durchblutung Ihrer Beine und Oberschenkel viel sinnvoller.

Gut zu wissen!

- 1. F4 INZONE FUSSSTÜTZE
- 2. F9 DISCUS FUSSSTÜTZE
- 3. F2 QUICKSTEP FUSSSTÜTZE
- 4. F5 ERGO STEP
- 5. F3 BAR STEP
- 6. F8 BASIC FUSSSTÜTZE

TISCHLEHNEN

1



ergorest

1.1



1.2



2



2.1



3



- 1. A30/A40 ERGO REST
Bewegliche Armstütze mit und ohne Mousepad
- 2. V202 E-REST SYNCRO TISCHLEHNE
Spontanentlastung für Schultern und Nacken
- 2.1. V252 E-REST A-SYNCRO TISCHLEHNE
Für kleinere, zierlichere Menschen
- 3. M8/9 ERGO MOUSEPAD & HANDBALLENAUFLAGE
Ergonomische Komfortausführung / Gel

GUT ZU WISSEN

80% der Rückschmerzen im Büro beginnen mit Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur. Unsere Tischlehnen sind oft günstige Spontanheiler für jeden Computer-arbeitsplatz passend!

BÜROLEUCHTEN



TAGESLICHT, WO UND WANN SIE ES BENÖTIGEN

Mit unseren Steh- und Arbeitsplatzleuchten sorgen wir für gleichmäßige Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz. Mit modernster, dimmbarer LED-Technik und mit verstellbarer Lichtfarbe gestalten Sie Ihre Lichtverhältnisse ganz nach Bedarf und Tageszeit.

1. **W1 D-FLATT STEHLEUCHTE**
Taghell, wo immer Sie Ihren Raum beleuchten wollen. Einstellbar in verschiedenen Lichtstärken – auch als LED und Hängeleuchte lieferbar
2. **W30 INLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHTE**
LED-Licht zur flexiblen, formschönen Nutzung – einstellbar in verschiedenen Lichtfarben
3. **W31 FLEXLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHTE**
Technisches Design für Ihren Schreibtisch – Lichtfarbe einstellbar, inkl. Fernbedienung, Standfuß optional
4. **W32 SLIMLITE™ LED ARBEITSPLATZLEUCHTE**
Schmal, leicht und klappbar – inkl. USB - Ladeanschluss

GUT ZU WISSEN

Ausreichendes Tageslicht wird erreicht, wenn das Verhältnis von lichtdurchlässiger Fläche, wie Fenster, Türen und Wände zur Raumgrundfläche mindestens 1:10 beträgt. Für Räume mit höheren Sehanforderungen ist von einem Verhältnis von 1:5 auszugehen.

QUELLE:
VBG/VORSCHRIFTEN

GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN?

Fakt ist, dass wir in der digitalen Gesellschaft, in der wir leben, eine nie dagewesene Informationsdichte verarbeiten. Bewegung ist durch den Komfort, den unsere Kommunikationsmittel bieten, für die Teilhabe am Sozial- und Arbeitsleben kaum mehr notwendig. Umso wichtiger ist es, die Möglichkeiten, die wir haben, zu nutzen.

HIER EINIGE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG UND KÖRPERBEZUG IM BÜRO

- Gehen Sie zu Ihren Kollegen und besprechen Sie Ihr Anliegen direkt, statt eine kurze Mail zu verfassen
- Steigen Sie jede Treppe, die Sie anstatt eines Fahrstuhls nutzen können
- Stehen Sie bei Meetings und kurzen Besprechungen
- Nutzen Sie einen höhenverstellbaren Tisch zum Arbeiten im Sitzen und Stehen
- Verstellen Sie Ihre Arbeitsmittel und passen Sie sie Ihrer wechselnden Körperhaltung an
- Passen Sie sich nicht dem Monitor an, sondern stellen Sie den Monitor auf sich ein
- Aktivieren Sie Ihre Sinne – die Augen und der Atem geben Ihnen Feedback
- Genießen Sie während Ihrer Arbeit, was Ihnen wichtig ist – real oder in Gedanken
- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel
- Trinken Sie mindestens einen Liter stilles Wasser während Ihres Arbeitstages
- Trainieren Sie Ihre segmentale, tiefliegende Muskulatur durch Office-Trainingsmittel
- Führen Sie das Körperzentriert Arbeiten®-Konzept an Ihrem Arbeitsplatz ein
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – täglich
- Arbeiten Sie aktiv mit Ihrem Stuhl, Tisch und Arbeitsgeräten
- Stellen Sie in Frage, was sich nicht gut anfühlt

Finden Sie Ihr Maß!



FREEDESK®

STEHEND ARBEITEN - ÜBERALL!

Das in Schweden entwickelte und gebaute Freedesk® ist eine echte Innovation. Vollständig aus Holz gebaut ist es ein tragbares, klappbares Tischpult, das in vielen Arbeitsbereiche ergänzen kann. Mittels einer perfekt abgestimmten Klappmechanik lässt es sich als Unterlage flach zusammenlegen und in sekundenschnell verwandelt es Ihren Tisch zu einem Stehtisch oder Ihre Unterlage zu einem Arbeitstisch. Freedesk® – Einfacher geht es nicht. Auf www.the-freedesk.eu entdecken!



FREEDESK S

Klein, leicht, kompakt für Schule und Beruf.

Maße: Tiefe 39 cm
Breite 58 cm
Einstellungen: in 9 Höhen von 17-34 cm
Höhe gefaltet: 2,2 cm
Belastbar: bis 10 kg
Eigengewicht: 3 kg

FREEDESK L

Der Tisch für den professionellen Einsatz – für unterwegs oder für das Büro.

Maße: Tiefe 54 cm
Breite 80 cm
Einstellungen: in 9 Höhen von 19-43 cm
Höhe gefaltet: 2,2 cm
Belastbar: bis 15 kg
Eigengewicht: 5,5 kg

GUT ZU WISSEN

Arbeiten in wechselnden Haltungen ist das Beste was wir für uns tun können, um die Monotonie der Arbeit am Rechner zumindest etwas erträglicher zu gestalten.

HIER SIND FREEDESK® UND GYMBA® PERFEKTE PARTNER.

ANWENDUNGSBEREICHE

- Laptoparbeit • Fußboden-Tisch • Büroarbeit
- Stehtisch für Kinder • Laborarbeit • Homeoffice
- mobiles Arbeiten • Schule, Hobby, Küche



Mehr unter www.the-freedesk.eu

GYMBA®

WELT NEU HEIT

GEHEN IM STEHEN

In den skandinavischen Ländern sind ca. 75% aller Arbeitstische höhenverstellbar, demzufolge arbeiten viel mehr Menschen im Stehen als bei uns. Die Folge ist, dass dort Fehlhaltungen und Beschwerden durch langes, bewegungsloses Stehen am Computer früher auffallen als bei uns. Es ist also kein Zufall das, das Gehen im Stehen in Finnland erfunden wurde. GYMBA ist das kleinste Trainingsgerät fürs Büro: Zum Gehen, Stretchen, Balancieren und Aktivieren!



SO VERWENDEN SIE GYMBA® RICHTIG

Platzieren Sie GYMBA sitzend immer mit der offenen Fläche nach unten unter Ihrem Tisch. So haben Sie eine kleine Fußerhöhung, die Sie zum Spielen mit den Füßen anregt. Was Sie alles im Stehen tun können, entdecken Sie von ganz allein. Wundern Sie sich nicht, wenn es nach kurzer Zeit anstrengend wird. Ihre Muskulatur und Ihre Balance sind nicht daran gewöhnt.

ANWENDUNGSBEREICHE

Arbeiten im Stehen, Meetings im Stehen, Ausgleichsbewegungen im Büro, Balance- und Koordinationsübungen, therapeutische Maßnahmen zur Mobilisierung von Fuß, Knie und Hüftgelenken, Mobilisierung von Becken und Wirbelsäule, Stabilisierung der Tiefenmuskulatur, Stretchen der Wadenmuskulatur und der Achillessehnen.



IHR NUTZEN DURCH GYMBA®

- Reduziert Fehlhaltungen beim Stehen und fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Verringert Beschwerden durch aktive, ausgleichende und vielseitige Bewegung.
- Belebt den Kreislauf und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.
- Steigert das Wohlbefinden bei der Arbeit und fördert die Konzentration.
- Reduziert berufsbedingte Krankheitsausfälle.

Mehr unter www.my-gymba.de

BLEIB BEWEGLICH – TU DIR GUT!

Nutzen Sie sensomotorische Trainingsmethoden, wo immer Sie sind, denn eine moderne Arbeitsumgebung bietet Ihnen zu wenig körperliche Reize – machen Sie mehr daraus!



Rückenschmerzen und Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen und einseitige Belastungen bei der Arbeit sind wie schlechte Gewohnheiten: Sie kommen immer wieder. Um sie loszuwerden, können neben einer Umgestaltung des Arbeitsplatzes und einer Veränderung der Arbeitsabläufe gezielte Kurztrainings sehr hilfreich sein.

Ein Beispiel ist:

Der BIOSWING Improve. Mit dem Improve trainieren Sie die innenliegende, segmentale Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie arbeiten damit direkt gegen Rückenprobleme und Verspannungen in Schulter und Nacken. Beim Schwingen wird das komplexe Zusammenspiel von Nerven und Muskeln trainiert, die Haltung und das Bewegungsverhalten optimiert und die Leistungsfähigkeit bei Tätigkeiten im Sitzen und Stehen verbessert.

Nicht zu verwechseln ist der Improve mit ähnlich aussehenden Produkten wie dem Flexibar. Der BIOSWING Improve ist im Schwingungsverhalten einstellbar und wirkt unvergleichlich tief. Spüren Sie den Unterschied. Wir nehmen intakte Wettbewerbsprodukte zu einem Preis von € 35 bei Kauf des Originalproduktes Improve in Zahlung.

WELLNESS & AKTIVITÄT



1. TH9 KYBOUNDER STEHKISSEN
Stehen auf dem Kybounder ist wie ein intensiver Spaziergang

2. W11 AIREX® BALANCE PAD DYNAIR® SENSO® BALLKISSEN®
Beweglichkeit auf jedem Hocker durch ein aufblasbares Sitzkissen

3. B51 STANDMAT
Stehkomfort in Gewerbe, Büro und Privat

4. TH13 AIRGO® AKTIV RÜCKENKISSEN
Komfortabel sitzen, wo immer Sie sind. Idealer Begleiter für Kino und Theater

5. TH14 AIRGO® AKTIV SITZKISSEN
Zweikammern-Sitzkissen für maximale Bewegungsstimulation



6. TH11 DYNAIR® SITZKISSEN
Sitzkissen

7. TH6 THERABAND
Training wo Sie Training wollen

8. TH20 SITZ UND GYMNASSTIKBALL
In ø 45, 55, 65 oder 75 cm



MAUSFREIE EINGABEGERÄTE



TASTATUREN



VERTIKALE COMPUTERMÄUSE



TISCHPULTE



KONZEPTHALTER



LAPTOPHALTER



MONITORARME



DESKMANAGER



KABELMANAGEMENT



TISCHLEHNEN



FUSSSTÜTZEN



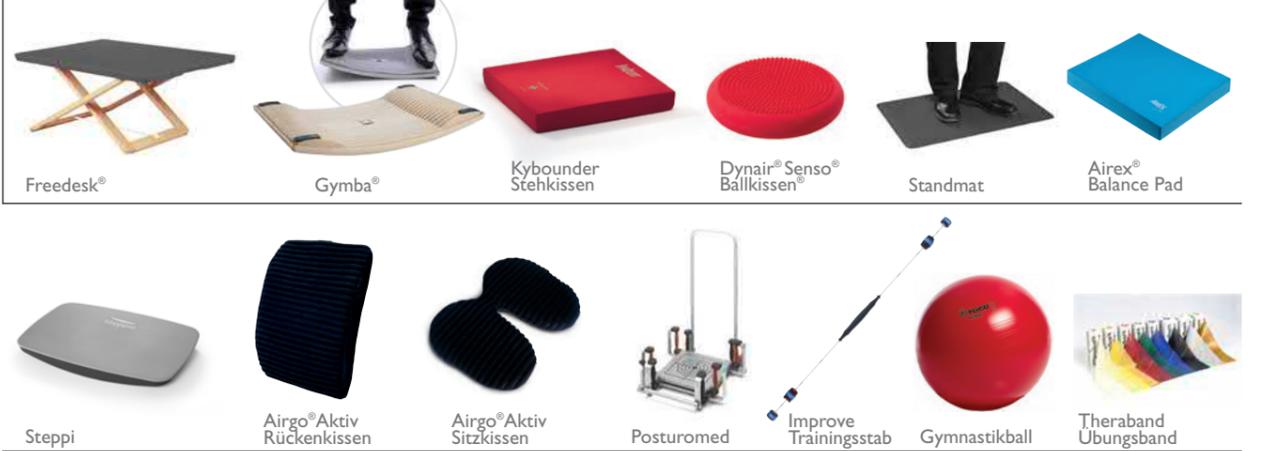
BÜROLEUCHTEN



AKUSTIK



WELLNESS & AKTIVITÄT



KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er zu Ihnen passt.



GBS-Büroservice GmbH

Hintern Hofe 17
25348 Glückstadt
www.gbs-buerofachmarkt.de
info@gbs-buerofachmarkt.de

KÖRPERZENTRIERT  ARBEITEN®