

# *HumanTec*

## SIRA Stehentlastung



- Wir gestalten humane Arbeitsplätze -

## Montageanleitung

Die **SIRA Stehentlastung** wird in drei Teile zerlegt geliefert. Die Gasdruckfeder wird in den Konus der Bodenplatte eingepasst. Den KSF-Sitz mit dem stumpfen Winkel nach vorne ausgerichtet aufstecken und belasten. Die Konusse verkeilen sich absolut sicher von selbst.

Bei einer eventuellen Demontage den Sitz mit einer ruckartigen Rotation (manuell möglich) aus der Verkeilung lösen. Anschließend mit einem Hammer und passenden Metallrohr die Gasdruckfeder aus der Halterung der Bodenplatte zurücktreiben. Ein Stößel darf nur am äußersten Rand angesetzt werden damit die Gasdruckfeder keinen Schaden nimmt.

## Pflege

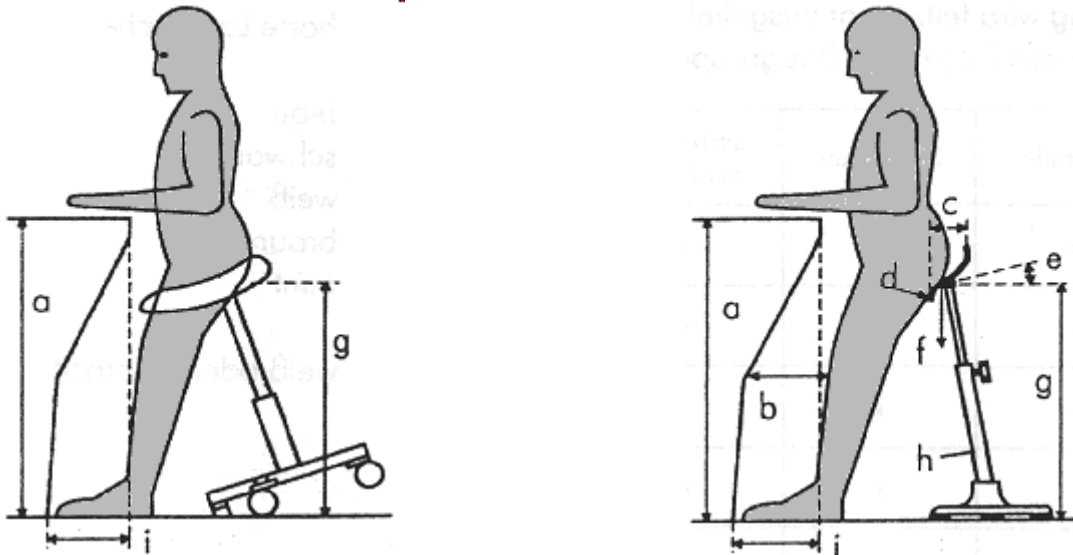
Damit die **SIRA Stehentlastung** ihr gutes Aussehen behält empfiehlt es sich die Metallteile gelegentlich mit einem feuchten Tuch abzureiben. Bitte keine aggressiven Lösungsmittel verwenden! Für den Lederbezug nur handelsübliche Reinigungs- und Pflegemittel benutzen. Die Gelenke der vorderen Ausleger hin und wieder mit einigen Öltropfen versehen.

## Wichtige Hinweise

Die **SIRA Stehentlastung** darf nur auf ebenem Boden verwendet werden. Die Gummipuffer dürfen maximal einen Bodenabstand von 3 - 5 mm haben. Die Kontermuttern müssen fest angezogen sein. Bei Behinderten bitte vorher prüfen, ob die **SIRA Stehentlastung** für sie geeignet ist.

## Beschreibung

Die **SIRA Stehentlastung** hat die Funktion eines dritten Beines. Sie ist so konstruiert, dass beim Gebrauch Neigungsmöglichkeiten nach beiden Seiten und nach vorne möglich sind. Ein Kippen nach hinten ist ausgeschlossen. Die Variationen reichen vom eigenen Stehen bis zur völligen Entspannung der Beinmuskulatur. Dies ist in hohem Maß gesundheitsförderlich durch dynamisches Stehsitzen.



### Einsatz von Stehhilfen allgemein:

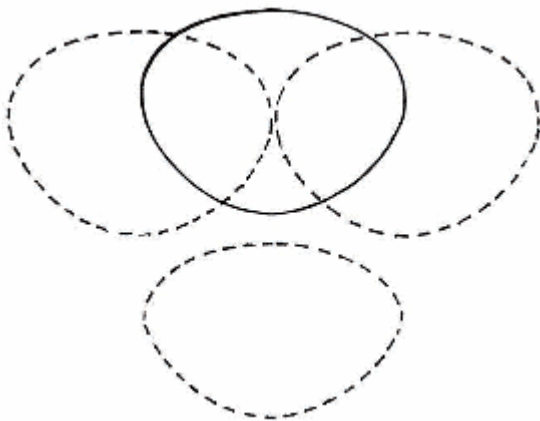
- a) Arbeitsflächenhöhe wie bei Steharbeit
- b) Knieraum, Empfehlung: ca. 250 mm
- c) Tiefe der Sitzfläche ca. 150 mm
- d) Ausrundung der Sitzfläche
- e) Neigung der Sitzfläche ca. 15°
- f) Eine Stehhilfe soll bis zu 60% des Körpergewichts aufnehmen und somit Beine und Füße entlasten.
- g) Höhe der Sitzfläche ca. 45 % der Körpergröße, Höhenverstellbereich ca. 650 mm - 800 mm
- h) Säule (Ausleger) starr oder pendelnd gelagert
- i) Fußraum, Empfehlung ca. 450 mm

***SIRA ist DIE technische  
Stehentlastung:***

beim dynamischen Stehsitzen können Sie Ihr Körpergewicht mal mehr, mal weniger abgeben. Sie halten sich länger fit, haben eine große Bewegungsfreiheit und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Für den zukunftsorientierten Arbeitsplatz ist dies die gesunde Alternative. Die Gasdruckfeder mit 262 mm Hub ermöglicht eine komfortable Nutzung.



**Sitzhöhe maximal 830 mm.  
Hublänge der Gasfeder 260 mm.**



Die **Doppelrollen** (weich oder hart) dienen der erweiterten Mobilität. Bei Belastung stellt sich die **SIRA Stehentlastung** auf die **Gummipuffer** und ermöglicht so eine standsichere Neigbarkeit nach vorne und auf die Seiten. Durch die patentierte **Bodenplatte** wird ein Kippen nach hinten ausgeschlossen. Die dynamische Abwechslungsvielfalt reicht von der Hockstellung bis zu einer winkelgeöffneten Steh-Sitz Position. Der Weichheitsgrad der Gummipuffer ergibt einen horizontalen Schwingeffekt des Sitzes in alle Richtungen.

Die Gasdruckfeder bietet eine ideale Tiefenfederung und beides zusammen ist für die Wirbelsäule von schonender Bedeutung. Ein geringer Beugewinkel in den Hüften und Knien mindert die Absenkung der Leistungskurve.

## Medizinische Aspekte

Studien bedeutender Ärzte machen eindrucksvoll deutlich, dass langjährig stehende, sowie auch sitzende Tätigkeiten als Rehabilitation Faktoren für Gefäßleiden und orthopädische Probleme anzusehen sind. Diese sind von weitreichender negativer sozialmedizinischer Bedeutung und haben sozialökonomische Konsequenzen. Betroffene Menschen sind nicht nur im Beruf sondern auch im Privatleben beeinträchtigt. Dennoch müssen sitzende oder stehende Arbeiten getan werden. Für viele berufsgeschädigte dieser Art bleibt bisher als Ausweg entweder Arbeitsplatzwechsel bzw. Umschulung oder Aufgabe der Arbeit mit oder ohne Invalidität.

Die Entwicklung der **SIRA Stehentlastung** bedeutet einen enormen Fortschritt in diesem Problembereich. Das sogenannte **Stehsitzen** klammert weitgehend die Negativpunkte des nur Sitzens oder Stehens aus.

Die **SIRA Stehentlastung** ermöglicht durch ihre besondere Konstruktion, Neigungs- und Verstellmöglichkeiten ein Variieren vom **aktiven** bis zum **passiven Stehsitzen**. Dies bedeutet ein Wechselspiel der Beinmuskulatur von Kontraktion bis zur totalen Entspannung (bei Varicosis sehr zu empfehlen), gleichzeitig wird auch eine Veränderung des Druckpunktes am Gesäß vollzogen.

Die **SIRA Stehentlastung** hat auch im Rehabilitationsbereich ihre Bedeutung, z.B. als postoperative Hilfe WS-Operierter, für Beinprothesenträger und sonstige Behinderungen. Durch die Entspannung der Beinmuskulatur und zum Teil der Rückenmuskulatur ergibt sich eine wesentliche Kraftersparnis und Schonung der Bänder und Gelenke. Daher ergibt sich auch eine gute Prophylaxe gegen Coxarthrose, Gonarthrose usw. Durch die geringe Abwinkelung im Hüft- und Kniebereich bleibt die arterielle Blutzirkulation unbeeinträchtigt.

Eine Varizenbildung wird durch den Wechsel von An- und Entspannung der Wadenmuskulatur vorgebeugt. Der Abtransport der Lymphe wird nicht behindert. Die ideale Sitzform schließt eine Kompression des **Nervus ischiadicus** aus. Durch das Stehsitzen bleibt die uneingeschränkte Funktion aller Bauchorgane, des Zwerchfells und der Lunge erhalten. Eine korrekte Körperhaltung wird gefördert, die Konzentrationsfähigkeit und somit die Leistung merklich gesteigert.

## Einsatzbereich

Die **SIRA Stehentlastung** ist für viele Berufe bestens geeignet: für Ingenieure und Konstrukteure, Architekten und Baustatiker, Ärzte und Masseur, Laboranten, Hausfrauen, Kunstmaler, Musiker, etc. und insbesondere auch in Industrie, Handwerk und am Fließband. Ideal eignet sich der **SIRA Sitzhocker** für den zukunftsorientierten Wechselarbeitsplatz (Sitzen und Stehen) im Büro.

## Standortwechsel

Eine geringe Korrektur nach vorne kann unter Belastung der **SIRA Stehentlastung** mit den zwei Gummipuffern durch Laufbewegung gemacht werden. Dies ist möglich indem abwechselnd mit seitlicher Neigung und leichter Drehung die Puffer nach vorne gesetzt werden. Um wieder zurück zu kommen den Sitz nur nach hinten drücken. Über größere Entfernungen wird die **SIRA Stehentlastung** unter Druck von der Hand auf den Sitz (um die Wirkung der Entlastungsbremsen an den Rollen aufzuheben) weggerollt. Geschoben wird dabei nur zur Seite oder rückwärts, keinesfalls aber nach vorne.

**WER STEHT IST KLÜGER.**