

# Das CEKA VitalPaket. Für mehr Bewegung im Büro.

## Mehr Bewegung = weniger Rückenbeschwerden

80% aller Rückenbeschwerden sind nicht organischer Natur, sondern gehen auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurück, ausgelöst durch chronischen Bewegungsmangel. Die sitzende Position am Schreibtisch belastet zudem die Wirbelsäule etwa doppelt so stark wie aufrechtes Stehen. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko von Rücken- und Nackenschmerzen beträchtlich und wirkt sich insgesamt positiv auf die Gesundheit aus.

Dynamische Sitz-Steh-Arbeitsplätze ermöglichen eine gezielte Anpassung an Ihre individuellen Bedürfnisse, lindern Beschwerden aufgrund von Bewegungsmangel - bzw. beugen diesen vor - und unterstützen auf diese Weise optimal Ihre Arbeitsabläufe.

## Das VitalPaket aktiviert Ihr Büro

förderfähig durch die Deutsche Rentenversicherung



Mit dem VitalPaket von CEKA entscheiden Sie sich für den meistverkauften Sitz-Steh-Arbeitsplatz in Deutschland in Kombination mit einem neuen Dynamik-Bürostuhl, der nicht nur das Sitzen optimal unterstützt, sondern durch die zahlreichen möglichen Sitzpositionen für noch mehr Bewegung am Arbeitsplatz sorgt.

## Ihre Vorteile

- Individuelle Arbeitsplatzgestaltung nach Ihren Bedürfnissen
- Aktivierung Ihres Arbeitsplatzes durch Sitz-Steh-Dynamik
- Weniger Beschwerden durch wechselnde Arbeitshaltungen im Arbeitsalltag
- Ihr Arbeitsplatz „passt“, auch wenn Ihre Körpergröße nicht im Normmaß liegt
- Wenn Sie regelmäßig unter Rückenbeschwerden leiden und Ihr Arbeitgeber keinen ergonomischen Arbeitsplatz zur Verfügung stellt, ist eine Förderung durch die Deutsche Rentenversicherung möglich (Seite 4).



## Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

- trainiert Rücken- und Beckenmuskulatur
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben
- verbessert die Atmung
- stimuliert das Herz-Kreislauf-System
- regt die Verdauung an
- fördert die Hirntätigkeit
- entlastet einseitig beanspruchte Muskulatur

## So nutzen Sie einen Sitz-Steh-Arbeitsplatz optimal:

Arbeitsmediziner empfehlen als Formel

**50% Sitzen**

**25% Stehen**

**25 % Bewegen**

2 bis 4 Haltungswechsel pro Stunde sind empfehlenswert.

Häufiges Aufstehen von kurzer Dauer ist günstiger als lange Stehphasen.

Statisches Stehen sollte vermieden werden.

Stehphasen sollen nicht länger als 20 Minuten dauern.

# VitalForm. Nichts für Sitzenbleiber.

## Bewegung fördert Fitness & Konzentration

Ob im Büro, Konferenzraum oder in der Lounge: Motorisch höhenverstellbare Sitz-Steh-Schreibtische ermöglichen eine gezielte Anpassung an Ihre individuellen Bedürfnisse, lindern Beschwerden aufgrund von Bewegungsmangel bzw. beugen diesen vor und unterstützen auf diese Weise optimal Ihre Arbeitsabläufe.

Binnen Sekunden stufenlos auf die gewünschte Höhe eingestellt, lässt sich an einem VitalForm-Tisch ganz unkompliziert im Sitzen oder Stehen arbeiten. Erleben Sie, wie sich die Bewegungsfreiheit des dynamischen Arbeitens positiv auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt.

## Positive Effekte der Sitz-Steh-Dynamik

- Reduzierung der bei sitzender Tätigkeit üblichen Belastungen des Rückens und des Nacken-Schulterbereichs um bis zum 30%
- Nachweisliche Verbesserung der Motivation und Arbeitszufriedenheit
- Leistungs- und Effizienzsteigerung bis zu 20%



## Sicherheit & Komfort serienmäßig

### Formschön

Attraktives, zeitloses Design.

### Flexibel

Große Auswahl an Plattenformen, sowie umfangreiches Zubehör und Ergänzungsmobiliar.

### Leistungsfähig

elektromotorisch höhenverstellbar von 68 bis 119 cm, Doppelteleskop 65 bis 130 cm, Verstellgeschwindigkeit ca. 5 cm/sec, langlebige Motoren, Hubkraft 100 kg.

### Komfortabel

Leise laufende Motoren (< 60 dB) und ein intelligentes Kabelmanagement ermöglichen ein ungestörtes Arbeiten.

### Sicher

Abstellautomatik erkennt sogar weiche Widerstände und fährt bei Kollision sofort vom Hindernis zurück. Die äußerst stabile Bauweise dank Traverse zwischen den Motorsäulen und ein Überlastungsschutz gewährleisten ein Maximum an Sicherheit. **5 Jahre Garantie auf alle Tische der VitalForm-Serie.**

### Umweltverträglich

Das Material des Tisches ist zu 100% recyclebar. Zusätzlich zeichnen sich die Motoren durch einen geringen Stromverbrauch aus: Standby-Verbrauch 2,9 W/h. (bei 4 Positionswechseln / Std. beträgt die Betriebsdauer unter 25 Std. im Jahr).



# Vitalo. Wenn schon sitzen, dann aktiv.

## Sportlicher Sitz-Steh-Stuhl mit Gasdruck-Höhenverstellung

Wenn Sie an Ihrem dynamischen Arbeitsplatz auch beim Sitzen eine aktive Haltung einnehmen wollen, ist Vitalo der ideale Begleiter für Ihren Sitz-Steh-Tisch. Der Stuhl fördert aktives Sitzen – er ist zum Beispiel auch zum Rückwärtssitzen mit Abstützen auf der Rückenlehne geeignet - und bietet mit der zusätzlichen Sitz-Steh-Position eine weitere Haltungsalternative am Schreibtisch.

In normaler Sitzhöhe (bis 65 cm) rollt Vitalo wie ein gewöhnlicher Stuhl frei hin und her. Ab 65 cm Höhe greift der automatische Bewegungs-Stopp in der Gasdruckfeder. Durch die Bremsfunktion rollt der Stuhl in der Sitz-Steh-Position nicht weg und wird so zur Stehhilfe.



## Vitalo – Symbiose aus Komfort und Dynamik

### Dreiecks Rückenlehne

- Unterstützt Lendenwirbel- und Brustwirbelsäule optimal bei gleichzeitiger voller Bewegungsfreiheit
- Verstell-Hebel mit integrierter "Antikickback" Funktion, Rückenlehne lässt sich kontrolliert verstellen
- höhenverstellbar (Einstellbereich 15 – 23cm)
- Sitzfläche in jedem beliebigen Winkel zu Rückenlehne einstellbar, von  $-5^\circ$  vorwärts bis zu  $+20^\circ$  rückwärts

### Sitz

- Einzigartige Form stabilisiert das Becken auch bei nach vorne geneigtem Sitz
- Sitzneigung ( $-8^\circ$  vorwärts bis zu  $+10^\circ$  rückwärts)
- Höhe abhängig von der Wahl der Gasfeder

### Polsterstoffe

- Xtreme (Kunstfaser), licht- und abriebbeständig, schwer entflammbar
- Antirutsch-Einsatz aus Alcantara im hinteren Teil des Sitzes

### Gestell

- Fußkreuz Aluminium poliert, mit Fußring zum Abstellen der Füße für zusätzliche Sitzpositionen
- Gasdruckfeder mit automatischer Bremsfunktion über 65 cm Sitzhöhe
- Standard-Rollen für weichen Boden

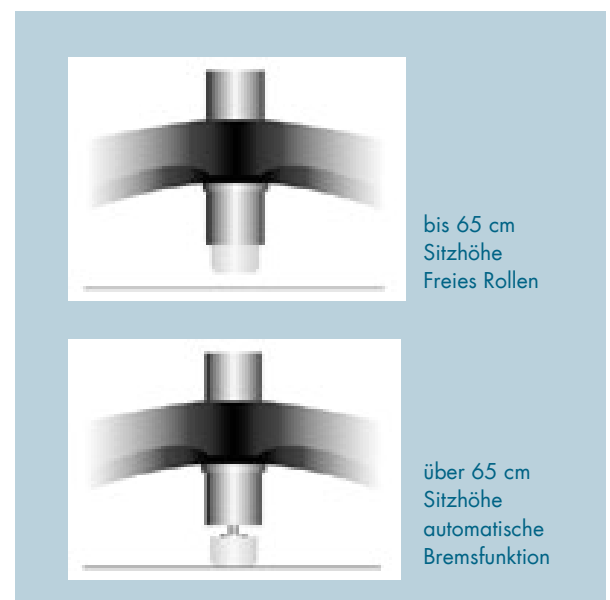
### Zusatz-Ausstattungen

- Armlehnen in verschiedenen Ausführungen
- Rollen in semi-gebremster oder autoblockierender Ausführung, Gleitfüße
- Gasfedern in verschiedenen Ausführungen



normale Sitzposition

halbohohe Sitzposition



# So könnte Ihr dynamischer Arbeitsplatz aussehen:

förderfähig durch die Deutsche Rentenversicherung (DRV)

## 1 VitalForm Sitz-Steh-Schreibtisch



- elektromotorisch höhenverstellbar von 68 bis 119 cm
- Plattenformen 180x80 cm oder 180x90/80



- Platte 25 mm, Melamin-Dekore naturweiß, silbergrau, Ahorn, Buche, Birne, Kirsche, Nussbaum



- Gestell aluminiumfarbig oder metallschwarz

## 2 Vitalo Bürostuhl für aktives Sitzen

- Sitzhöhe 54-77 cm
- Fußgestell Aluminium, Fußring verchromt
- Rollen für weichen Boden
- Sitzfläche schwarz, Rückenlehne rot/grün/blau/schwarz



### DRV-Förderung

Bei Menschen mit wiederkehrenden Rückenbeschwerden fördert die Deutsche Rentenversicherung (DRV) höhenverstellbare Schreibtische bis zu einer Höhe von 1.200 Euro und Bürostühle bis zu 435 Euro inkl. MwSt.

Wenn Ihrem Antrag (Download auf [www.ceka.de](http://www.ceka.de)) aus gesundheitlichen Gründen entsprochen wird, muss Ihr Arbeitgeber die Aufstellung Ihres ergonomischen Arbeitsplatzes in seinen Räumen zulassen. Der geförderte Arbeitsplatz ist Ihr persönliches Eigentum und kann bei Wechsel des Arbeitgebers mitgenommen werden.