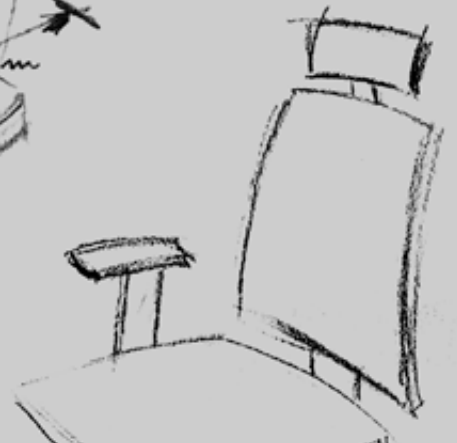
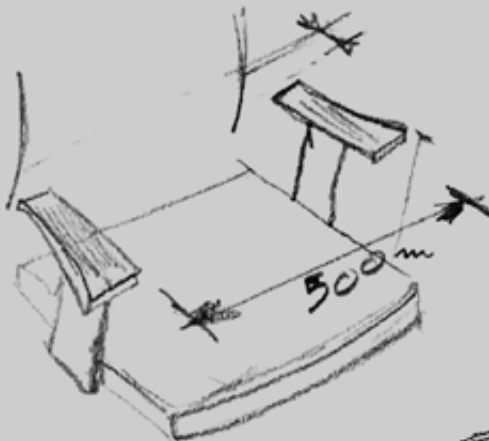
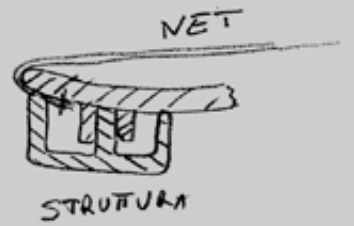
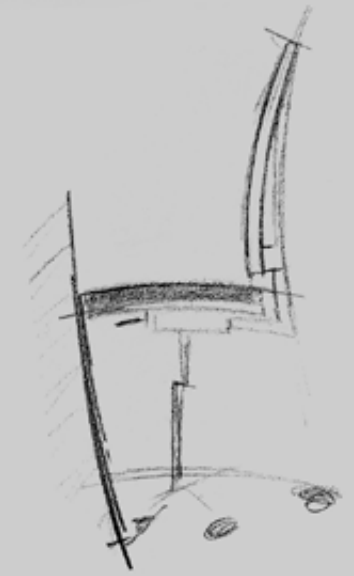
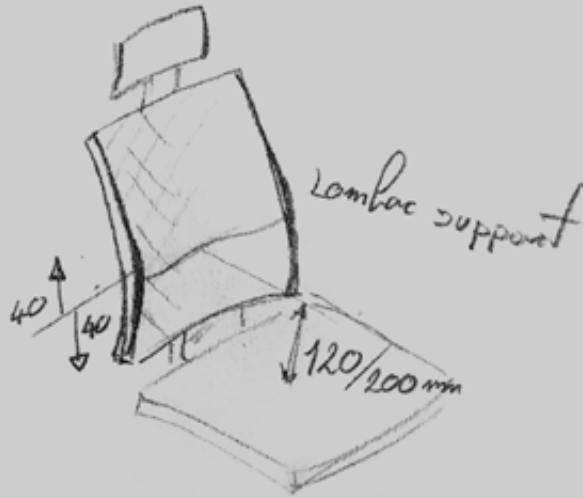
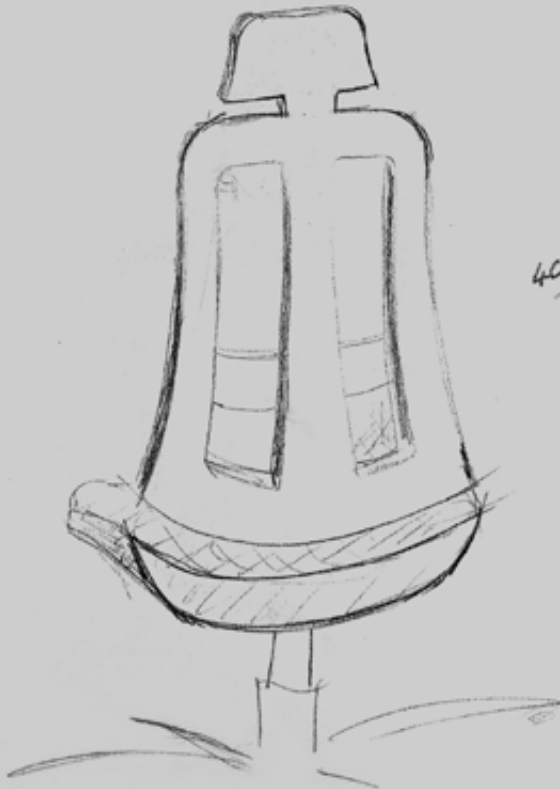
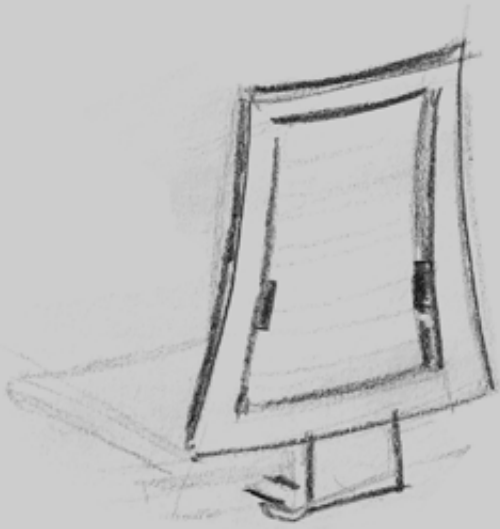


# Navigo

# NowyStyl



Let's make your space together



## To take care of employees' needs

For many years employers have been competing with each other in terms of creating various motivational systems, trying to provide their employees with the best working conditions and attracting new talents to their organisations. It is unquestionable that people are every company's greatest asset.

When thinking about the factors that influence employees' job satisfaction, it is worth remembering that health is the most important determinant of many people's quality of life. Comfortable conditions in an office lead to an increase in people's efficiency and the quality of the work they perform, as well as contributing to a lower absence rate.

A functional and properly adjusted chair is the basis of office ergonomics. Navigo is an ideal solution for modern office spaces. Thanks to its ergonomic mechanisms, users can adjust the chair's settings to their individual needs, which is particularly useful for shift work or desk sharing. With its wide adjustment range and dynamic sitting possibility, the chair provides high sitting comfort, while being reasonably priced.



Designed by  
**Oscar Buffon**

**Oscar Buffon** runs a design studio in Venice. His work mainly involves developing furniture for residential homes and offices. Being an expert in ergonomics, he has extensive experience in creating unique office chairs using modern materials and technological solutions.

## Bedürfnisse der Mitarbeiter im Fokus

Es steht außer Frage, dass Mitarbeiter für jedes Unternehmen von größter Bedeutung sind. Arbeitgeber bemühen sich deshalb seit Jahren Motivationsfaktoren zu schaffen, um Mitarbeitern die bestmöglichen Arbeitsbedingungen zu bieten und potentielle Arbeitnehmer für ihre Organisation zu gewinnen.

Gesundheit steht im Fokus. Präventionsmaßnahmen nehmen Einfluss auf die Zufriedenheit der Arbeitnehmer. Komfortable Bedingungen im Büro können dadurch oftmals zu einem Anstieg der Effektivität und der Qualität der ausgeführten Arbeit beitragen sowie die gesundheitlich bedingte Ausfallquote reduzieren.

Navigo ist die ideale Lösung für moderne Büroräume. Dank unterschiedlicher, ergonomischer Sitztechniken, kann der Nutzer Einstellungen entsprechend seinen individuellen Bedürfnissen vornehmen, was insbesondere bei Schichtarbeit oder dem Hot Desking Prinzip nützlich ist. Vielfältige Funktionen, die optimal unterstützen und die dynamisches Sitzen fördern, machen Navigo zu einem Bürodrehstuhl mit hohem Sitzkomfort zu einem vernünftigen Preis.

**Oscar Buffon** führt sein Designstudio in Venedig. Er designt hauptsächlich Möbel für Wohnhäuser und Büros. Als Experte im Bereich der Ergonomie hat er bereits originelle Büroühle unter Einsatz modernster Materialien und technologischer Lösungen entwickelt.

# The right direction for a modern office

DIE RICHTIGE RICHTUNG  
FÜR EIN MODERNES BÜRO







## Backrests

The characteristic classic design of the backrests with geometrical shapes allows for achieving interesting visual effects. The wide range of upholstery colours allows for matching the colour concept to a company's visual identification or sectioning off particular teams in the office. Navigo offer includes 3 backrest types (upholstered - UPH, Mesh and Mesh Plus), each of which provides different visual and functional solutions.

Plastic elements of the backrest are available in black or white. The upholstered version of the backrest is available with three different backrest covers to choose from.

## Rückenlehne

Das charakteristische Design der Rückenlehne in Anlehnung an klare, geometrische Formen führt zu einem interessanten und originellen Erscheinungsbild der unterschiedlichen Varianten. Die breite Farbpalette an Bezugsstoffen ermöglicht eine Gestaltung nach Unternehmensfarben oder eine farbliche Unterscheidung einzelner Teams im Büro. Die Stuhlfamilie ist in 3 unterschiedlichen Varianten erhältlich (gepolstert - UPH, Mesh und Mesh Plus), von denen jede andere funktionelle Lösungen bietet und durch verschiedene, gestalterische Highlights besticht.

Die Kunststoffelemente der Rückenlehne sind sowohl in Schwarz als auch Weiß erhältlich. Die gepolsterte Version überzeugt in drei verschiedenen Rückenlehnen-Ausführungen.



Navigo Mesh



Navigo Mesh Plus



Navigo UPH



Navigo UPH Basic



Navigo UPH Window



Navigo UPH Insert

## Upholstered backrest: Basic model

A backrest with a full plastic shell that has a characteristic horizontal stripe pattern. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Rückseite der Rückenlehne: Basic

Die Ausführung Basic verfügt über einen geschlossenen Kunststoffrücken und ein charakteristisches, horizontales Streifenmuster als Designelement. Die Designschale der Rückenlehne ist in zwei Farbvarianten erhältlich: in Weiß und in Schwarz. Die Höheneinstellung der Rückenlehne ist bereits in der Standardversion verfügbar.



As standard  
| Standardausführung:



Backrest lock in  
5 positions  
| Rückenlehnenarretie-  
rung in 5 Positionen



Backrest height adjust-  
ment in the range of 70 mm  
(13 positions)  
| Rückenlehnenhöhenver-  
stellung - 70 mm  
(13 Positionen)



## Upholstered backrest: Window model

A backrest with uncovered upholstery. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Rückseite der Rückenlehne: Window

Das Modell Window mit sichtbarer Rückenpolsterung. Die Designschale der Rückenlehne ist in zwei Farbvarianten erhältlich: weiß und schwarz. Die Höheneinstellung der Rückenlehne ist bereits in der Standardversion verfügbar.



As standard  
| Standardausführung:



Backrest lock in  
5 positions  
| Rückenlehnenarretie-  
rung in 5 Positionen



Backrest height adjust-  
ment in the range of 70 mm  
(13 positions)  
| Rückenlehnenhöhenver-  
stellung – 70 mm  
(13 Positionen)

## Upholstered backrest: Insert model

A backrest with a plastic shell, through which the backrest upholstery is visible. The backrest version is available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Rückseite der Rückenlehne: Insert

Die Rückenlehne des Modells Insert im Lamellendesign setzt Akzente, zeigt Farbe und sorgt für optimales Klima. Die Designschale der Rückenlehne ist in zwei Farbvarianten erhältlich: weiß und schwarz. Die Höheneinstellung der Rückenlehne ist bereits in der Standardversion verfügbar.



As standard  
| Standardausführung:



Backrest lock in  
5 positions  
| Rückenlehnenarretie-  
rung in 5 Positionen



Backrest height adjust-  
ment in the range of  
70 mm (13 positions)  
| Rückenlehnenhöhen-  
verstellung - 70 mm  
(13 Positionen)



The openwork seat  
cover ensures proper  
air circulation  
| Die Rückenlehne im  
Lamellendesign setzt  
Akzente und sorgt für  
optimales Klima









# Feel the lightness of each day

LEICHTIGKEIT FÜR MEHR KOMFORT  
AN JEDEM TAG





## Mesh and Mesh Plus backrests

Visibly transparent Mesh and the flexible 3D Mesh Plus are two types of mesh backrest available in Navigo line. They match the user's back easily and ensure the right air circulation at the same time. Transparency of the mesh backrests is a perfect counterbalance to the stable seat. It adds the feeling of lightness and elegance to Navigo chair.

Plastic elements of the backrest are available in 2 colour concepts: white or black. Backrest height adjustment is available as standard.

## Mesh und Mesh Plus Rückenlehne

Die NetZRückenlehne der Stuhlfamilie Navigo ist in der Version Mesh mit transparentem Netz oder in der Version Mesh Plus mit besonders elastischem Komfortnetz 3D Mesh erhältlich. Beide Varianten passen sich individuell an die Rückenform des Anwenders an. Das transparente Erscheinungsbild der Rückenlehne stellt einen hervorragenden Kontrast zum Sitz dar und verleiht Navigo Leichtigkeit und Eleganz.

Die Kunststoffelemente sind in zwei Farbversionen erhältlich – in Schwarz oder in Weiß. Der Stuhl ist standardmäßig mit einer Rückenlehnenhöhenverstellung erhältlich.



As standard  
| Standardausführung:



Backrest lock in  
5 positions  
| Rückenlehnennarretie-  
rung in 5 Positionen



Backrest height adjust-  
ment in the range of  
70 mm (13 positions)  
| Rückenlehnenhöhen-  
verstellung - 70 mm  
(13 Positionen)

## Mesh backrest



Mesh – high quality, transparent mesh.  
Available in black or grey.

---

Mesh – hochwertiges, transparentes Netz. Erhältlich  
in Schwarz oder in Grau.

## Mesh Plus backrest



Mesh Plus – two-layer, flexible and nice-to-the-touch 3D  
mesh that increases the comfort of sitting thanks to its  
structure and properties. Available in different colours.

---

Mesh Plus – Mesh-Rücken im Multi-Layer-Aufbau  
mit Trägernetz und elastischem Komfortnetz 3D Mesh,  
wodurch der Sitzkomfort erhöht wird. Das Komfortnetz  
ist in verschiedenen Farben erhältlich.



## Mechanism | Mechanik: Basic Synchro (FS)

A mechanism that ensures the possibility of free floating – the backrest and the seat tilt synchronously (backrest tilt angle: 33°\*, seat tilt angle: 11°). Thanks to this mechanism, Navigo chair is even better adjusted to the changes in the body position and follows the user's movements.

—  
Diese Mechanik gewährleistet einen synchronen Bewegungsablauf von Rückenlehne zu Sitz (Öffnungswinkel der Rückenlehne 33°\*, Neigungswinkel des Sitzes 11°). Dadurch wird eine optimale Sitzposition des Anwenders gewährleistet.

\* Measurements under load.  
| Maße ermittelt unter Gewichtsbelastung.



⊕ Seat depth adjustment in the range of up to 50 mm is available as an option.  
| Optional ist eine Sitztiefenverstellung in einem Bereich von 50 mm erhältlich.

## Mechanism | Mechanik: Self Synchro (SFB1)

A mechanism that offers a range of different ergonomic solutions, e.g. a self-weighting mechanism that automatically adopts the backrest resistance force to the user's weight (range: from 50 kg to 110 kg), as well as a "dynamic sitting" function – backrest tilt angle: 33°.\*

—  
Diese Mechanik bietet eine automatische Gewichtseinstellung mit Feinjustierung (im Bereich zwischen 50 kg und 110 kg) und ermöglicht so eine bequeme Anpassung der Rückenlehne an das Gewicht des Nutzers. Der Öffnungswinkel der Rückenlehne (33°) regt zum dynamischen Sitzen an.\*

\* Measurements under load.  
| Maße ermittelt unter Gewichtsbelastung.



⊕ Seat depth adjustment in the range of up to 50 mm is available as an option.  
| Optional ist eine Sitztiefenverstellung in einem Bereich von 50 mm erhältlich.

More information in the pricelist.  
| Weitere Informationen finden Sie in der Preisliste.



# Comfort within reach

KOMFORT IN REICHWEITE



Mechanism | Mechanik:  
Advanced Synchro (LP11)





# Mechanism | Mechanik: Advanced Synchro (LP11)



“Dynamic sitting” – free backrest floating (33°) function synchronised with the movement of the seat (11°). The backrest continually follows the user’s back, ensuring the right support during work.

„Dynamisches Sitzen“ – die Mechanik gewährleistet einen synchronen Bewegungsablauf von Rückenlehne zu Sitz (Öffnungswinkel der Rückenlehne 33°, Neigungswinkel des Sitzes 11°). Dadurch wird eine optimale Sitzposition des Nutzers gewährleistet.



All control elements are within the user’s reach. Only 2 turns of a knob are necessary to adjust the backrest tilt force to the user’s weight.

Alle Bedienelemente sind in sitzender Position schnell und einfach zu erreichen. Dank der Schnellverstellung mittels Drehknopf kann mit maximal 2 Umdrehungen der Widerstand der Rückenlehne an das individuelle Gewicht des Nutzers angepasst werden.



Seat negative angle of 3° tilting with the backrest at 6° allows for chair tilting and eliminates the unfavourable effect of raising knees at the same time. The function is particularly useful when it comes to typing on the keyboard.

Die negative Sitzneigeeinstellung (-3°) verhält sich synchron zur Neigung der Rückenlehne (6°). Die leicht abfallende Sitzfläche wirkt hier einer rückwärtigen Verlagerung des Beckens entgegen. Die Sitzneigeverstellung gleicht somit Fehlhaltungen beim nach vorne gerichteten Arbeiten aus und eignet sich ideal für Menschen, die viel am Computer arbeiten.



Anti-Shock – a feature protecting the user’s back from being hit by the backrest after the lock is released.

Mit Sicherheitsautomatik gegen unbeabsichtigtes Auslösen der Rückenlehne.



Seat depth adjustment – 60 mm, seat locks in 6 positions – an option that widens the range of adjustment possibilities to individual needs.

Sitztiefenverstellung 60 mm, einstellbar in 6 Positionen, die eine weitere Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse ermöglicht.

\* Measurements under load.  
| Maße ermittelt unter Gewichtsbelastung.

More information in the pricelist.  
| Weitere Informationen finden Sie in der Preisliste.

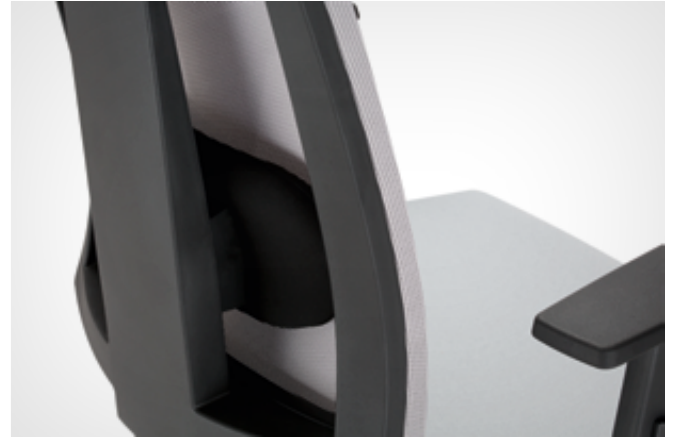


## Lumbar support | Lordosenstütze



The pneumatic lumbar support LN2 is designed for the UPH (upholstered) version. Thanks to the air bag located in the backrest, the chair ensures perfect lumbar support, allowing the user to work comfortably. Adjustment with the help of + and - buttons placed on the backrest.

Für die gepolsterte Variante UPH ist eine pneumatische Lordosenstütze (LN2) mit Tiefeneinstellung verfügbar. Mit Hilfe der Tasten „+“ und „-“ kann die Lordosenstütze stufenlos und optimal eingestellt werden.



The height-adjustable lumbar support LU2, designed for the MESH and MESH PLUS backrest versions, ensures high comfort. Adjustment range of the lumbar support – 70 mm (up/down). The upholstered cushion is always available in black.

Für die Varianten MESH und MESH PLUS ist eine höhenverstellbare Lordosenstütze (LU2) für mehr Komfort erhältlich. Der Verstellbereich liegt bei 70 mm. Die Lordosenstütze ist immer in der Farbe schwarz erhältlich.

## Headrest | Kopfstütze



It is a perfect complement of an ergonomic chair. It supports the user's head, releases their shoulders and spine, as well as reduces the feeling of tiredness experienced at work. The headrest is fully upholstered. It has height and inclination angle adjustment.

Die Nutzung einer Kopfstütze entlastet Schultern und Wirbelsäule, wodurch einem Müdigkeitsgefühl während der Arbeit entgegengewirkt werden kann. Daher stellt eine Kopfstütze eine ideale, ergonomische Ergänzung des Stuhls dar. Für alle Modelle ist eine vollgepolsterte Kopfstütze erhältlich. Höhe und Neigewinkel der Kopfstütze können eingestellt werden.



## Seat and backrest

Upholstered seat and backrest (UPH) are equipped with deformation-resistant injected foam as standard. The foam is produced using injection technology, which guarantees exceptional durability and proper flexibility, ensuring high comfort of use at the same time.

A seat made of 2 layers of cut foam of different density is also available: the upper layer consists of soft foam, while the bottom layer, which covers the plywood seat, consists of less flexible foam. This combination of both types of foam provides users with great sitting comfort, even during long working hours, and ensures a pleasant feeling during use. The backrest is covered with one layer of cut foam.



Deformation-resistant injected foam (FOAM-I)  
| Formschaum (FOAM-I)

## Sitz und Rücken

In der Standardversion sind Sitzfläche und Rückenlehne mit Formschaum ausgestattet, der eine außergewöhnliche Haltbarkeit, entsprechende Elastizität und damit einen hohen Nutzkomfort sicherstellt.

Optional ist der Sitz mit zweilagigem Schnittschaum, mit unterschiedlichen Raumgewichten, verfügbar: Weicher Schaumstoff in der oberen Schicht des Sitzes und ein weniger elastischer Schaumstoff in der unteren Schicht, der die Sitzplatte bedeckt. Die Verbindung der Eigenschaften beider Schaumstoffe sichert angenehmen Sitzkomfort selbst bei mehrstündiger Arbeit. Die Rückenlehne ist mit einlagigem Schnittschaum ausgestattet.



Cut foam of different density (2 layers, FOAM-C)  
| Schnittschaum mit unterschiedlichen Raumgewichten  
(2 Schichten, FOAM-C)









## Armrests

To ensure the models are adjusted to individual needs and capabilities, we offer no fewer than 5 different armrest types – fixed armrests, height-adjustable armrests, as well as 2-D, 3-D and 4-D armrests.

Armrests are made of black or black and white plastic and are equipped with a pad made of soft black polyurethane. In selected models, there is a possibility to adjust the distance of the armrests from the seat, which ensures they can be better adjusted to the user's needs (range: 25 mm to one side).

## Armlehnen

Um den Stuhl an die individuellen Bedürfnisse anzupassen, bietet Navigo fünf verschiedene Armlehnenvarianten an – feste Armlehnen, höhenverstellbare Armlehnen und 2-D, 3-D sowie 4-D Armlehnen.

Diese sind in zwei Farbvarianten erhältlich: schwarz oder schwarz-weiß und je nach Ausführung auch breitenverstellbar (Breite – 25 mm pro Armlehne). Die Armlehnenauflage in der Farbe schwarz ist aus weichem Polyurethan.



Fixed  
| Fest



Height-adjustable  
| Höhenverstellbare Armlehne



2-D



3-D



4-D

## Bases

The base of Navigo chair can be made of black or white durable plastic or aluminium – polished or powder-coated in ALU colour.

Castors can be chosen depending on the surface type – soft or hard floors. All castors are fitted with an automatic self-braking mechanism.



BL (TS25)  
Black | Schwarz

## Fußkreuz

Das Fußkreuz ist in Kunststoff schwarz oder weiß sowie in Aluminium poliert oder pulverbeschichtet möglich.

Die Rollen sind in zwei Ausführungen je nach Art des Bodens wählbar. Alle Rollen sind lastenabhängig gebremst.



W (TS25-W)  
White | Weiß



CR (ST44-POL)  
Chrome | Chrom



ALU (ST44-ALU)  
Aluminium | Aluminium



Castors for  
soft floors  
| Rollen für  
Teppichboden



Castors for  
hard floors  
| Rollen für  
Hartboden



Chair available also in counter version  
| Gestell auch in Counter Version verfügbar

5 min



Assembly time:  
only 5 minutes  
| Montagezeit:  
5 Minuten

8 (10)



8 or 10 pieces  
(RTS version)  
on a pallet  
| 1 Stuhl pro Karton,  
8 Kartons (mit  
Armlehnen) oder  
10 Kartons (ohne  
Armlehnen) pro Palette



## A-type packaging

Partially assembled chair. The packaging contains 4 separate elements:

1. backrest,
2. assembled seat with a mechanism and armrests,
3. lift,
4. base with assembled castors.

To assemble Navigo chair, you only need three identical screws that are attached to every set.

Verpackung Typ A – Stuhl vormontiert.  
Standardverpackung für alle Modelle.  
Die Verpackung enthält vier Teile:

1. Rückenlehne,
2. Sitz montiert mit Mechanik und Armlehnen,
3. Gasfeder,
4. Fußkreuz mit Rollen.

Einfache Endmontage mittels drei Schrauben,  
die im Lieferumfang enthalten sind.

3 min



Assembly time:  
only 3 minutes  
| Montagezeit:  
3 Minuten

6



6 pieces  
on a pallet  
| 6 Kartons  
pro Palette



## L-shape packaging

Partially assembled chair (option). The packaging contains 3 separate elements:

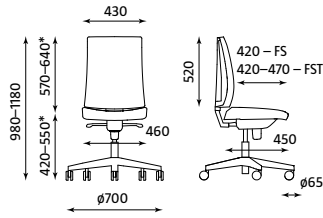
1. assembled seat with a mechanism, backrest and armrests,
2. lift,
3. base with assembled castors.

L-shape – Stuhl vormontiert. Die Verpackung enthält drei Teile:

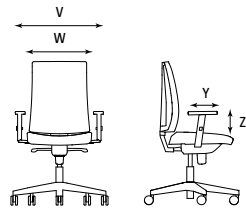
1. Sitz montiert mit Mechanik, Rückenlehne und Armlehnen,
2. Gasfeder,
3. Fußkreuz mit Rollen.



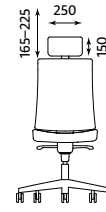
# Dimensions | Maße



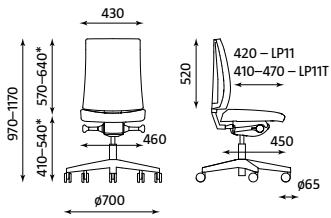
NAVIGO UPH FS RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 14.65 kg (14.90 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.15 kg (14.40 kg)



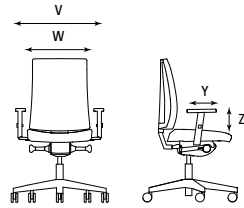
NAVIGO UPH FS R35K2 TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 16.25 kg (16.50 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 15.75 kg (16.00 kg)



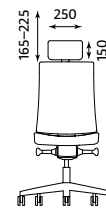
NAVIGO UPH HRUA FS RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 15.25 kg (15.50 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.75 kg (15.00 kg)



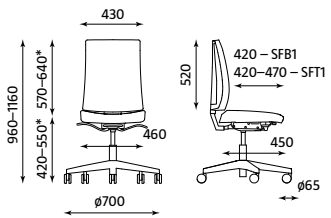
NAVIGO UPH LP11 RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 14.55 kg (14.80 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.05 kg (14.30 kg)



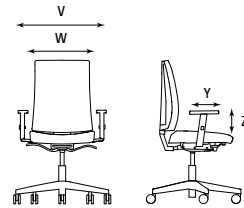
NAVIGO UPH LP11 R35K2 TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 16.15 kg (16.40 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 15.69 kg (15.90 kg)



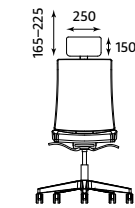
NAVIGO UPH HRUA LP11 RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 15.15 kg (15.40 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.65 kg (14.90 kg)



NAVIGO UPH SFB1 RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 14.80 kg (15.05 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.30 kg (14.55 kg)



NAVIGO UPH SFB1 R35K2 TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 16.40 kg (16.65 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 15.90 kg (16.15 kg)



NAVIGO UPH HRUA SFB1 RTS TS25 (ST44) ESH  
 Weight | Gewicht: 15.40 kg (15.65 kg)  
 NAVIGO MESH/MESH PLUS  
 Weight | Gewicht: 14.90 kg (15.15 kg)

**GS** - safety certificate  
 | **GS** - geprüfte Sicherheit

Dimensions   Maße [mm]					
Armrest type   Armlehnenvariante	Z* Armrest height   Armlehnenhöhe	Y Armrest pad length   Armlehnepadlänge	W Distance between armrests   Abstand zwischen den Armlehnen	V External armrest width   Äußere Armlehnbreite	Weight   Gewicht [kg]
GTP57K2	225	225	460	620	1.25
R35K2	200-280	225	490	650	1.60
R35K3	22-300	230	480	660	1.80
R35K2 SB2	190-270	225	460-510	620-670	2.45
R35K3 SB2	210-290	230	450-500	630-680	2.65

\* Dimensions measured under load in accordance with the EN standard.  
 | Maße ermittelt unter Gewichtsbelastung.

## Work-health balance

From an anatomical point of view, the sitting position is not beneficial for the human body.

As a result, 60–80% of employees – the majority of whom are office employees – feel pain in the lumbar or sacral spine area. Problems connected with feeling back pain are one of the most frequent causes of sick leave. That's why height-adjustable desks are the right complement to an ergonomic workstation.

The possibility to work standing up relieves the overloaded neck muscles, which improves employees' well-being and physical condition. Providing employees with the possibility to change desk height easily increases their work comfort and has a positive influence on their efficiency.

The key to find the work-health balance is to break up employees' activities throughout the day. The latest research suggests a sit-stand-stretch cycle, which means sitting for twenty minutes, standing for eight minutes, then moving around and stretching for two minutes.

## Work Health Balance

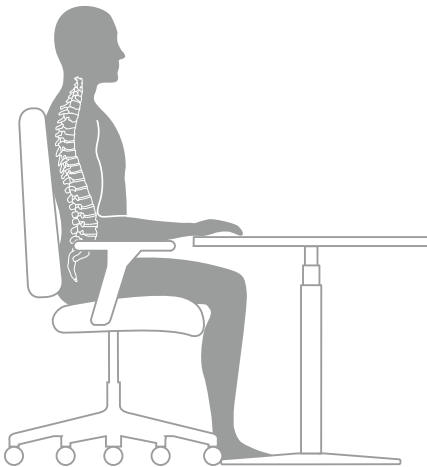
Aus anatomischer Sicht ist die sitzende Position für unseren Körper eher unvorteilhaft.

Im Ergebnis leiden 60–80% der Arbeitnehmer an Schmerzen im Bereich der Lenden- oder Brustwirbel. Der Großteil von ihnen arbeitet im Büro. Schmerzen an der Wirbelsäule sind eine der häufigsten Ursachen für ärztliche Krankschreibungen. Deshalb sind höhenverstellbare Schreibtische die richtige Ergänzung für einen ergonomischen Arbeitsplatz.

Die Arbeit in stehender Position erlaubt es Nacken- und Halsmuskeln zu entspannen, was zu einem besseren Wohlbefinden und besserer physischer Kondition führt. Sitz-Steh-Arbeitsplätze verbessern den Arbeitskomfort und die Effizienz der Arbeit.

Work-Health Balance steht für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Aktuelle Forschungsergebnisse schlagen deshalb eine Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung vor, das bedeutet etwa 20 Minuten sitzen, 8 Minuten stehen und anschließend sich zwei Minuten lang zu bewegen.

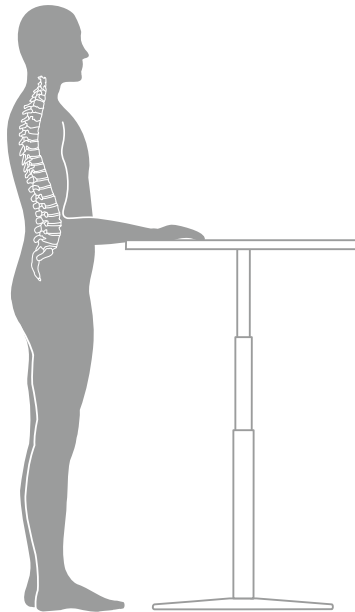
Every 30 minutes | Alle 30 Minuten



**20 min**



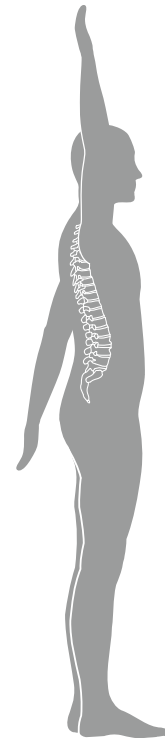
Sitting position  
| Sitzposition



**8 min**



Standing position  
| Stehende Position



**2 min**



Stretching  
| Bewegen



Bibliography | Bibliographie:

1. Buckley J., Hedge A., Yates T., Copeland R., Loosemore M., Hamer M. (2015). *The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity.* "British Journal of Sports Medicine."

© Copyright 2022 Nowy Styl sp. z o.o.

Nowy Styl sp. z o.o. reserves the right to change the constructional features and finishes of products.

| Die Nowy Styl sp. z o.o. behält sich das Recht vor, technische Änderungen und Anpassungen der Stoff- und Oberflächenauswahl vorzunehmen.

Note: Colours and patterns illustrated here may vary from the originals.

| Wichtiger Hinweis! Die im Druck dargestellten Farben können von den Originalfarben abweichen.

Presented products available in accordance with the market offer.

| Die abgebildeten Produkte zeigen das Angebot des jeweiligen Marktes.

Publications of Nowy Styl sp. z o.o.

Brands and trademarks used herein are the property of NSG TM sp. z o.o.





Navigo