

SITAGWAVE



Design: Uli Witzig & Ergonomics

SITAG
by Nowy Styl



TAKE A SEAT. ENJOY THE SITAGWAVE.



reddot design award
winner 2009



2009:
good industrial
design



SITAGWAVE ist eine Symbiose aus Design und Technik. Der Stuhl macht nicht nur eine gute Figur, er ist auch sehr komfortabel und unterstützt ganz automatisch eine gesunde Körperhaltung.

I EI SITAGWAVE is an excellent example of design and technology working together. The chair not only looks good, it is also extremely comfortable and supports a healthy posture, completely automatically.

I FI SITAGWAVE est la symbiose entre le design et la technique. Non seulement le siège est agréable à l'œil, mais encore il est très confortable et, par son soutien, il favorise automatiquement une tenue saine.

III SITAGWAVE è una simbiosi di design e tecnologia. La sedia non solo fa una bella figura ma offre anche una grande comodità di seduta e supporta automaticamente una postura salutare.



I DI SITAGWAVE ist ein „intelligenter Stuhl“: Design, Komfort und Ergonomie des Funktionsdrehstuhl-Programms setzen Maßstäbe für den Officebereich. SITAGWAVE passt sich jeder Ihrer Bewegungen an und gibt Ihrem Körper optimalen Halt.

I EI SITAGWAVE is an “intelligent chair”: the design, comfort and ergonomics of this range of functional swivel chairs is setting standards in the office sector. SITAGWAVE adapts to your every movement and gives your body the best support.

I FI SITAGWAVE est un « siège intelligent »: le design, le confort et l'ergonomie de la gamme de sièges pivotants fonctionnels posent des jalons dans les bureaux. SITAGWAVE s'adapte à chacun de vos mouvements et donne à votre corps un appui optimal.

III SITAGWAVE è una « sedia intelligente »: ergonomia, design e comfort offerti da queste sedie funzionali girevoli ridefiniscono gli standard di qualità per il settore Office. SITAGWAVE si adatta perfettamente ad ogni movimento fornendo al corpo un sostegno ottimale.





DESIGN: Uli Witzig



IDI Die Schöpfer von SITAGWAVE zählen zu den Besten ihrer Branche. Das Design stammt von Uli Witzig, er hat das Erscheinungsbild der SITAG-Programme maßgeblich geprägt und ist mehrfach ausgezeichnet worden. Die elastische, s-förmige Rückenlehne wurde vom britischen Spezialisten Ergonomics nach neuesten ergonomischen und medizinischen Erkenntnissen entwickelt.

IEI The creators of SITAGWAVE are amongst the best in the business. The design comes from Uli Witzig. He gives the SITAG range its distinctive appearance and he has won several awards. The elastic, S-shaped backrest was developed by the British specialist, Ergonomics, on the basis of the latest ergonomic and medical findings.

IFI Les créateurs de SITAGWAVE comptent parmi les meilleurs dans leur domaine. Le design est l'œuvre d'Uli Witzig. Dans une large mesure, il a donné son empreinte à l'identité visuelle des gammes de SITAG. Son travail a été récompensé par plusieurs prix. Le dossier élastique en forme de S a été développé par le spécialiste britannique Ergonomics selon les connaissances les plus récentes dans le domaine de l'ergonomie et de la médecine.

III I creatori di SITAGWAVE sono considerati tra i migliori del settore. Il design porta la firma di Uli Witzig che ha plasmato in maniera decisiva l'immagine dei programmi SITAG aggiudicandosi anche diversi premi. Lo schienale elastico e a forma di S, sviluppato in base alle più aggiornate conoscenze in campo sia ergonomico che medico, si deve invece agli specialisti britannici di Ergonomics.

ergonomics™
dynamic comfort







SPRING-MOTION

IDI Das Besondere an SITAGWAVE ist seine Beweglichkeit. Die ausgeformte Sitzfläche passt sich allen Ihren Bewegungen automatisch an. Diese Beweglichkeit nach vorn, nach hinten, nach oben und nach unten nennen wir „Spring-Motion“. Sie sorgt dafür, dass der Körper immer eine ideale Sitzhaltung findet.

IEI The special thing about SITAGWAVE is its mobility. The moulded seat surface adapts to your every movement automatically. We call this backwards and forwards and up and down mobility “Spring Motion”. It ensures that the body always finds an ideal sitting posture.

IFI La particularité de SITAGWAVE, c'est sa flexibilité. L'assise ergonomique s'adapte automatiquement à tous vos mouvements. « Spring motion » – c'est le nom que nous avons inventé pour désigner cette flexibilité vers l'avant, l'arrière, le haut et le bas. Elle veille à ce que votre corps retrouve invariablement sa posture idéale.

III La specialità di SITAGWAVE è la sua mobilità. La scocca sagomata del sedile si adatta automaticamente a tutti i movimenti dell'utente. Questa mobilità, che permette di spostarsi sia in avanti e indietro che in alto e in basso e che abbiamo chiamato «Spring Motion», garantisce che il corpo possa trovare sempre una postura di seduta ideale.



FLOW-TEC

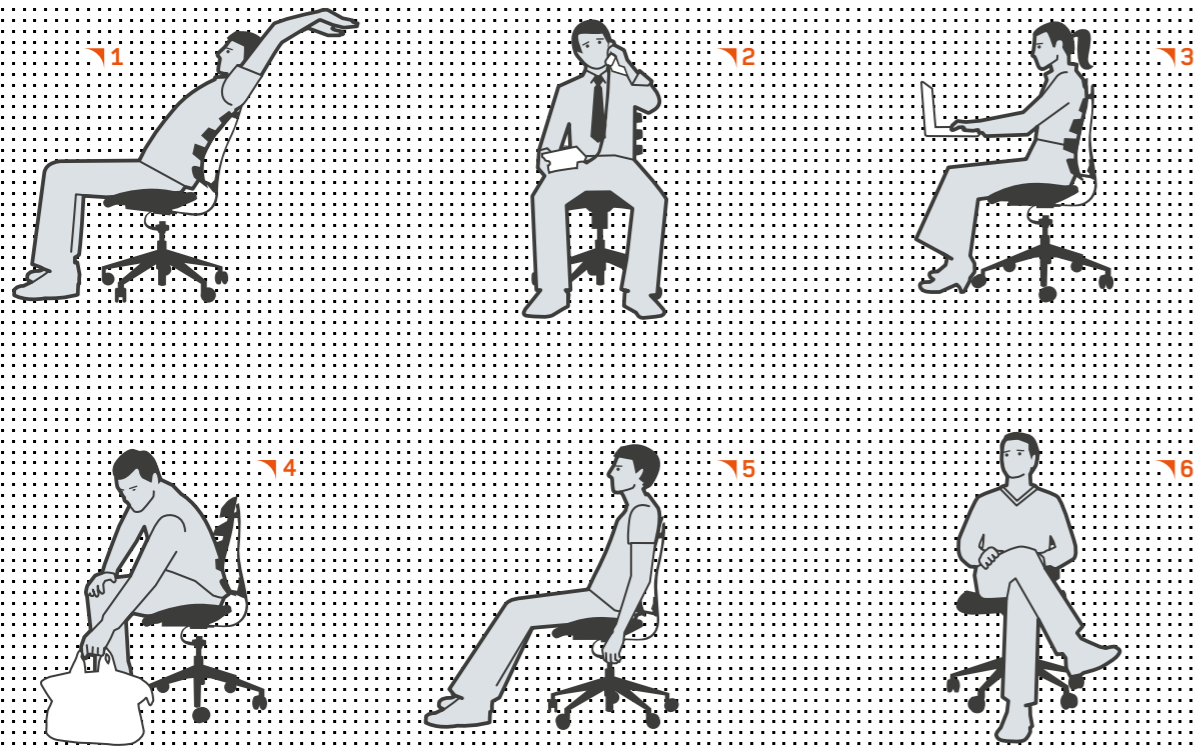
IDI Die s-förmige Rückenlehne des SITAGWAVE passt sich den Rückenbewegungen und der Oberkörperrotation an. Die einzelnen Elemente unterstützen Ihre Wirbelsäule in jeder Haltung optimal. Dieses „Flow-Tec“-Prinzip wirkt wie ein vertikales Wasserbett; es stützt den Haltungsapparat und ermöglicht langes entspanntes Sitzen. Es fördert die natürliche doppelte Biegung der Wirbelsäule, verteilt Druck gleichmässig und bietet fortlaufend Unterstützung, um Verspannungen der Muskeln und Bänder vorzubeugen.

IEI The S-shaped backrest on the SITAGWAVE adapts to the movements of the back and the rotations of the upper body. The individual elements optimally support your spine in every position. This “Flow-Tec” principle works like a vertical water bed; it supports the posture mechanisms and allows a relaxed sitting posture for long periods of time. It promotes the natural double bending of the spine, distributes pressure evenly and provides continuous support to prevent tenseness in muscles and ligaments.

IFI Le dossier en S de SITAGWAVE s'adapte à tous les mouvements du dos et à la rotation du torse. Les différents éléments soutiennent votre colonne vertébrale de manière optimale, quelle que soit votre posture. Ce principe « flow tec » a le même effet qu'un lit à eau vertical; il soutient l'appareil musculo-ligamentaire et permet de rester détendu même après de longues heures en position assise. Il favorise la double courbure naturelle de la colonne vertébrale, répartit la pression de manière régulière et offre un soutien continu évitant les contractures des muscles et des ligaments.

III Lo schienale a forma di S di SITAGWAVE accompagna i movimenti della schiena e la rotazione del busto. I singoli elementi supportano in modo ottimale la colonna vertebrale in ogni postura. Questo così detto principio «Flow Tec» agisce come una sorta di materasso ad acqua verticale sostenendo i muscoli e l'ossatura responsabili della postura e permettendo di stare seduti a lungo rilassati. Esso favorisce inoltre la doppia curvatura naturale della colonna vertebrale, distribuisce la pressione uniformemente e offre un aiuto continuo alla prevenzione di contrazioni di muscoli e legamenti.

DANK FREENESS-SYSTEM WELLNESS INSIDE



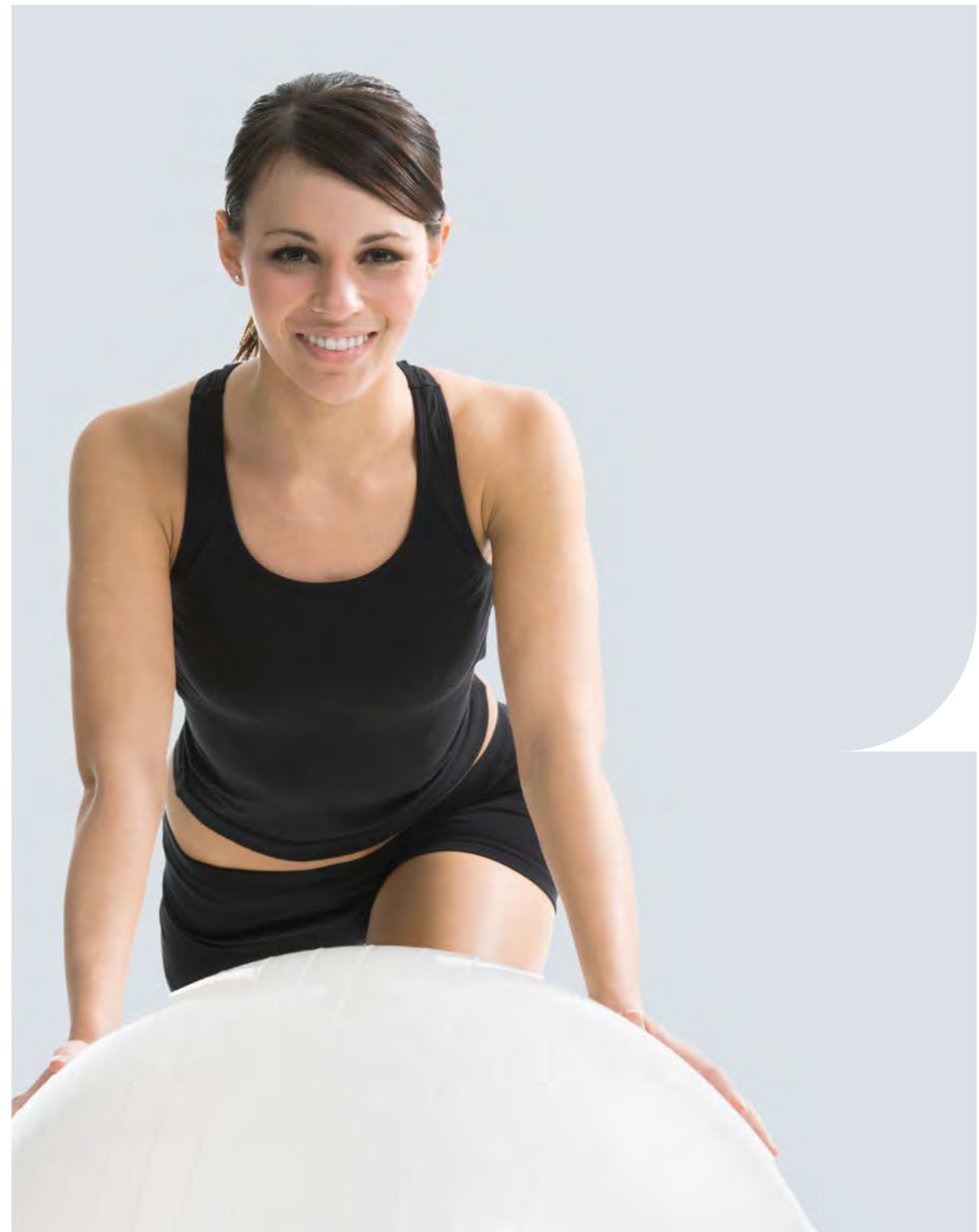
Auf vielen Stühlen lässt es sich nur in einer einzigen Position bequem sitzen. SITWAGWAVE dagegen regt Sie durch seine spezielle Konstruktion zur Bewegung während des Sitzens an, er macht Ihre Bewegungen mit und bietet dem Körper in jeder Sitzposition idealen Halt. Der einzigartige Bewegungsablauf von Sitz und Rückenlehne im Synchroneneffekt ermöglicht im wahrsten Sinne des Wortes „freies Sitzen“. Das Ergebnis ist pures Wohlempfinden. Im Büroalltag bedeutet dies „Freeness“, ein Wellness-Erlebnis, Ausgeglichenheit von Körper und Geist.

IEI Freeness-System brings wellness inside. In many chairs it is only possible to sit comfortably in one position. However, thanks to its special construction, SITWAGWAVE makes you want to move while you are sitting, it moves with you and provides perfect support for the body while sitting. The unique synchronous course of movements of seat and backrest allows you to sit enables "unrestricted sitting" in the truest sense of the word. The result is pure well-being. In everyday office life, this means freeness, a wellness experience, a balance between body and mind.

IFI Grâce au système freeness: wellness inside. De nombreux sièges ne permettent d'être assis confortablement que dans une seule position. La construction spéciale de SITWAGWAVE, par contre, vous encourage à bouger pendant que vous êtes assis, il accompagne vos

mouvements et offre à votre corps un appui optimal, indépendamment de votre position. La conjugaison synchronisée unique en son genre des mouvements de l'assise et du dossier permet d'être véritablement assis «en toute liberté». Le résultat est un bien-être pur. Dans la routine du bureau, cela signifie «freeness», une expérience de bien-être, et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

III Su molte sedie è possibile sedere comodi solo in una posizione. L'inconfondibile movimento sincrono di sedile e schienale permette una «seduta libera» nel vero senso della parola. SITAGWAVE accompagna i movimenti dell'utente e offre al corpo un sostegno ideale in ogni posizione. Il risultato è puro benessere. Nella quotidiana attività di ufficio, «Freeness» significa un'esperienza di benessere, l'equilibrio assoluto di corpo e mente.



- 1 ID | Arme strecken
IE | Stretching your arms
IF | Étirer les bras vers le haut
III | Distendere le braccia
- 2 ID | Telefonieren
IE | On the telephone
IF | Téléphoner
III | Telefonare
- 3 ID | Am Laptop/Tablet
IE | On the laptop/tablet
IF | Au portable/à la tablette
III | Al portatile/tablet
- 4 ID | Tasche heben
IE | Picking up a bag
IF | Lever le sac
III | Sollevare la borsa

- 5 ID | Beine ausstrecken
IE | Stretching your legs
IF | Allonger les jambes
III | Distendere le gambe
- 6 ID | Beine kreuzen
IE | Crossing your legs
IF | Croiser les jambes
III | Incrociare le gambe



SITAGWAVE PRODUKTPROGRAMM



I D Das SITAGWAVE-Grundmodell verfügt über eine Kunststoffrückenlehne ohne Polsterung. Er ist mit oder ohne Armlehnen lieferbar.

I E SITAGWAVE product range. The basic SITAGWAVE model has a plastic backrest with no upholstery. It is available with or without armrests.

I F Gamme de produits SITAGWAVE. Le modèle de base SITAGWAVE dispose d'un dossier en plastique sans coussinage. Il peut être livré avec ou sans accoudoirs.

I I Il modello base di SITAGWAVE dispone di uno schienale in sintetico senza imbottitura ed è disponibile con o senza braccioli.



W200010



W201000

I D SITAGWAVE gibt es in verschiedenen Ausführungen. Zwei Farben der Rückenlehnen stehen zur Auswahl, perlweiss und schwarz. Sie gibt es ungepolstert oder gepolstert, dazu verschiedene Stoffe in unzähligen Farben und zwei unterschiedliche optionale Armlehnen. Beim Sitz können Sie zwischen einem Standardsitzpolster und einem Komfortpolster wählen. Stellen Sie sich Ihren SITAGWAVE zusammen!

I E SITAGWAVE is available in different finishes. The backrests are available in two colours: pearl-white and black. They are available upholstered or upholstered, with different fabrics in countless colours and two different optional armrests. For the seat, you can choose between a standard seat cushion and a comfort cushion. Design your own SITAGWAVE!

I F SITAGWAVE est disponible en différentes versions. Les dossiers sont proposés en deux couleurs : blanc perle et noir. Ils sont également disponibles en version rembourrée ou non, avec divers tissus dans un grand nombre de couleurs. De plus, deux accoudoirs différents sont possibles en option. Pour son siège, vous pouvez choisir entre un coussin d'assise standard et un coussin de confort. Personnalisez votre SITAGWAVE !

I I SITAGWAVE è disponibile in più versioni. Lo schienale lo si può scegliere in due colori, bianco perlato e nero. Alla sedia, che può essere imbottita o no, è possibile abbinare tessuti di vario genere in una gamma infinita di colori, e due diversi braccioli opzionali. Per quanto riguarda la seduta, si può optare per un'imbottitura standard o comfort. Componete la vostra SITAGWAVE preferita!

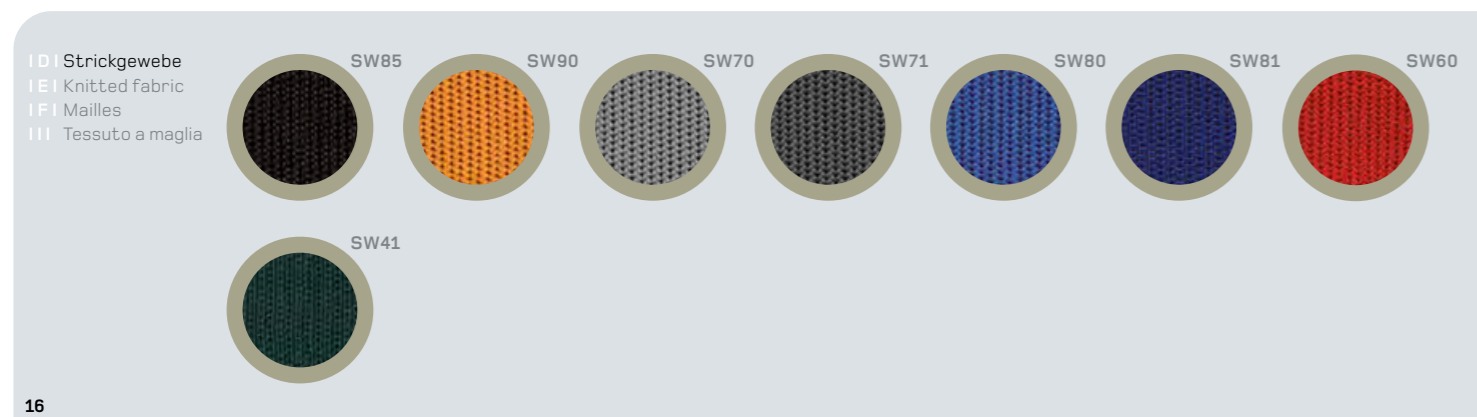
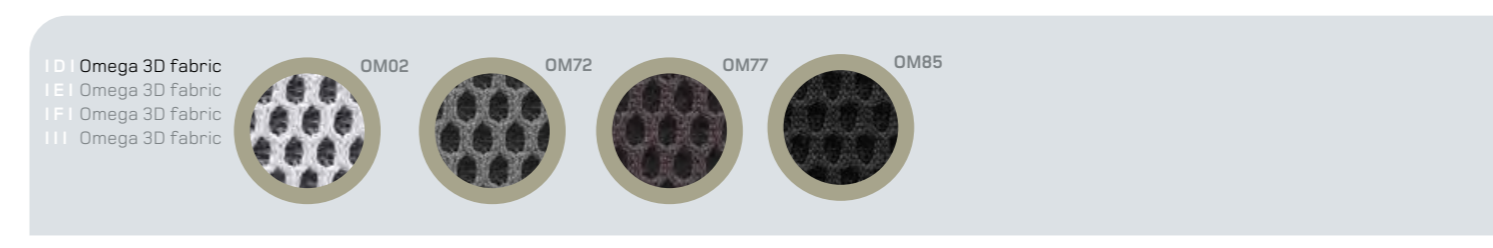
SITAGWAVE – DIE PAD-POLSTERUNG

I D | Ob mit oder ohne Armlehne, der SITAGWAVE ist mit seiner typischen Rückenlehne und der passenden Pad-Polsterung ein echter Hingucker. Das innovative Design unterstützt nicht nur Ihre Wirbelsäule, es setzt auch in Ihrem Büro einen echten Akzent. Die Rückenlehne ist wahlweise mit einem 3D-Gewebe, Strickgewebe oder Textilleder bezogen. Das Sitzpolster kann mit allen Bezügen aus der SITAG-Kollektion bezogen werden.

I E | SITAGWAVE pad upholstery. Whether with or without armrests, with its typical backrest and matching pad upholstery, the SITAGWAVE is a real eye-catcher. The innovative design doesn't just support your spine, it also makes a real statement in your office. The backrest is optionally covered with a 3D fabric, knitted fabric or textile leather. The seat upholstery can be covered with any of the coverings from the SITAG collection.

I F | SITAGWAVE avec dossier à lattes rembourrés. Avec ou sans accoudoirs, SITAGWAVE est un véritable accrocheur avec son dossier caractéristique à lattes rembourrées assorties. Le design innovant ne se contente pas de soutenir votre colonne vertébrale, il donne aussi véritablement le ton dans votre bureau. Le dossier est revêtu au choix d'un tissu 3D, d'un tissu tricoté ou d'un cuir textile. L'assise peut être habillée de tous les matériaux de garnissage issus de la collection SITAG.

I I | Che la si scelga con o senza braccioli, SITAGWAVE, con il suo tipico schienale e la giusta imbottitura soffice, è sempre un'attrazione. L'innovativo design supporta non solo la colonna vertebrale dell'utente ma mette anche un accento di stile nell'ufficio. Lo schienale può essere rivestito in tessuto 3D, tessuto a maglia o pelle e l'imbottitura del sedile con tutti i tipi di rivestimento della collezione SITAG.





BEDIENMINIMIERUNG – WENIGE HEBELFUNKTIONEN FÜR VOLLEN SITZKOMFORT.

IEI Product description. Fewer controls – fewer lifting functions for complete comfort.

IFI Description technique. Commandes réduites à un minimum. Quelques gestes seulement pour un confort illimité.

III Descrizione del prodotto. Comandi ridotti al minimo – poche funzioni a leva per un assoluto comfort di seduta.

- ↗ **1** **IDI** Komfort-Höhenverstellung durch Sicherheitsgasfeder mit Tiefenfederung. Die Taste zum Verstellen befindet sich vorn rechts am Sitz.

IEI Comfort height adjustment thanks to safety pneumatic spring with bottom shock absorbers. The adjustment button is on the front right-hand side of the seat.

IFI Réglage de hauteur tout confort grâce à un vérin pneumatique de sécurité avec amortisseur d'assise. La touche de réglage se trouve à l'avant droite du siège.

III Regolazione in altezza Comfort grazie a molle di sicurezza a gas con funzione ammortizzante. Il pulsante per la regolazione si trova sulla parte anteriore destra del sedile.

- ↗ **2** **IDI** Rückenlehnenandruck: Dank der elastischen Konstruktion der Rückenlehne werden Druckeinwirkungen aufgenommen und dem Rücken wie auch der Oberkörperrotationen angepasst. Das Handrad für den Rückenlehnenandruck befindet sich rechts hinten am Sitz.

IEI Backrest pressure: thanks to the elastic structure of the backrest, the effects of pressure are received and adapted to the back and also the rotations of the upper body. The control wheel for the backrest pressure is on the back right-hand side of the seat.

IFI Pression du dossier: La structure élastique du dossier agit sur l'absorption de la pression pour l'adapter au dos ainsi qu'aux rotations du torse. La molette commandant la pression du dossier se trouve à l'arrière droite du siège.

III Pressione dello schienale: la struttura elastica dello schienale permette di assorbire l'azione pressante adattandola alla schiena e alle rotazioni del busto. La manopola per la pressione dello schienale è posta sulla parte posteriore destra del sedile.

- ↗ **3** **IDI** Gepolsterte Kunststoff Sitzschale mit austauschbarem Sitzkissen, wahlweise mit Komfortpolsterung.

IEI Upholstered fabric seat shell with replaceable seat cushion, optionally with comfort upholstery.

IFI Coque d'assise en plastique rembourrée, avec coussins interchangeables, en option avec rembourrage confort.

III Scocca del sedile imbottita con cuscini intercambiabili, a scelta con imbottitura confort.

- ↗ **4** **IDI** Armlehnenhöhenverstellung: Ein Druckknopf zur Höhenverstellung ist in die Armlehne integriert.

IEI Armrest height adjustment: there is a button to adjust the height integrated in the armrest.

IFI Réglage de la hauteur des accoudoirs: Un bouton poussoir permettant de régler la hauteur est intégré dans l'accoudoir.

III Regolazione altezza dei braccioli: nel bracciolo è integrato un pulsante per la regolazione dell'altezza.

- ↗ **5** **IDI** Armlehnen gibt es in 2 Varianten: Als höhen- und breitenverstellbare Soft-Armlehne oder als elegante 3D-Armlehne (höhen-, breiten- und tiefenverstellbar).

IEI Armrests are available in 2 variations: as cushioned (integral-foam) armrests with height and width adjustment, or as elegant 3D armrests (adjustable in height, width, and depth).

IFI Les accoudoirs se déclinent en 2 versions: accoudoir finition moussée soft, réglable en hauteur et en largeur ou accoudoir raffiné 3D (réglable en hauteur, en largeur et en profondeur).

III I braccioli sono disponibili in 2 varianti: come braccioli soffici regolabili in altezza e larghezza oppure come eleganti braccioli tridimensionali (regolabili in altezza, larghezza e profondità).

- ↗ **6** **IDI** 5-Stern-Alu-Fusskreuz aus Aluminiumdruckguss.

IEI Aluminium five-element cross base.

IFI Piètement 5 branches en fonte d'aluminium coulée sous pression.

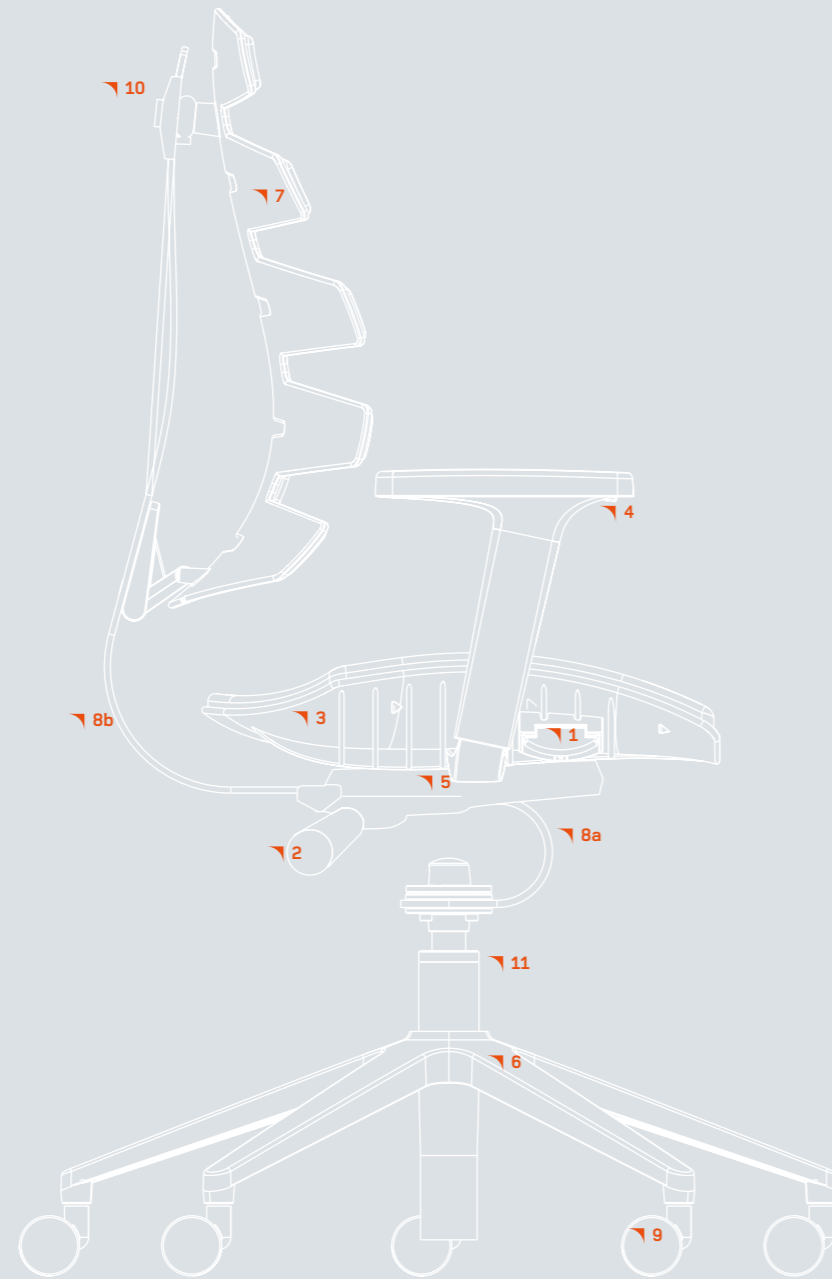
III Piede a croce a cinque punte in alluminio pressofuso.

- ↗ **9** **IDI** Rollen sind lastabhängig gebremst. Die Standardversion hat harte Rollen für Teppichböden; auf Wunsch können die Stühle mit weichen Rollen für Holz- und Kunststoffböden ausgerüstet werden. Optional auch mit Chromringrollen.

IEI Castors have load-dependent braking. The standard version has hard castors for carpeted floors; if required, the chairs can also be fitted with soft castors for wooden and laminate flooring. Also available with optional castors with decorative chrome rings.

IFI Les roulettes sont freinées en fonction de la charge. La version standard est équipée de roulettes dures pour moquette; sur demande, il est possible d'équiper les sièges de roulettes souples pour les planchers en bois ou en plastique. En option avec roulettes bague chromée

III Le rotelle sono frenate in funzione del carico. La versione standard presenta rotelle dure per un impiego su moquette; su



- ↗ **7** **IDI** Rückenlehne mit „Flow-Tec“-Prinzip passt sich den Bewegungen des Benutzers an. Hierbei wird der Körper in allen Sitzhaltungen gestützt und die Muskulatur auf positive Weise trainiert.

IEI Backrest with the "Flow-Tec" principle adapts to the user's movements. The body is supported in all sitting positions and the muscles trained in a positive way.

IFI Le dossier équipé du principe « flow tec » s'adapte aux mouvements de l'utilisateur. Le corps est soutenu dans toutes les positions et la musculature est entraînée de manière positive.

III Schienale con principio «Flow Tec» che gli permette di adattarsi ai movimenti dell'utente sostenendo il corpo in tutte le posture di seduta e stimolando con effetti positivi la muscolatura.

- ↗ **8a** **IDI** Sitz mit „Spring-Motion“-Prinzip passt sich jeder Bewegung des Benutzers an. Durch die bewegliche Lagerung des Sitzes wird die Rücken- und Beckenmuskulatur gestützt. Stufenlose Anpassung des Neigungswinkels von Sitz und Rückenlehne machen das „Freeness-Sytem“ aus. Hoher Sitzkomfort ohne jegliche Einstellung. Darüber hinaus bietet der Stuhl die Möglichkeit der Körpergewichtseinstellung.

IEI Seat with "Spring-Motion" principle adapts to the user's every movement. The back and pelvic muscles are supported by the seat's moving bearings. Continuous adjustment of the seat and backrest rake are what make the "Freeness system". Greater sitting comfort without any adjustment. The chair can also adjust to bodyweight.

IFI Le siège équipé du principe « spring motion » s'adapte à chaque mouvement de l'utilisateur. Grâce au logement mobile du siège, les muscles du dos et du bassin sont soutenus. L'adaptation sans palier de l'angle d'inclinaison du siège et du dossier est la caractéristique du système « freeness ».

III Sedile con principio «Spring Motion» che gli permette di adattarsi ad ogni movimento dell'utente sostenendo, grazie ad una cuscinnatura mobile, i muscoli della schiena e del bacino. Adattamento in continuo dell'angolo di inclinazione del sedile e dello schienale sono le caratteristiche distintive del sistema «Freeness». Grande comfort di seduta senza bisogno di effettuare alcuna regolazione. La sedia offre inoltre anche la possibilità di regolazione sul peso corporeo.

richiesta le sedie possono essere anche dotate di rotelle morbide per pavimenti in legno o sintetico. In via opzionale sono disponibili anche rotelle con anello cromo.

- ↗ **10** **IDI** Rückenlehne in drei Positionen höhen-einstellbar.

IEI The height of the backrest can be adjusted in three positions.

IFI La hauteur du dossier est réglable en trois positions.

III Schienale regolabile in altezza su tre posizioni.

- ↗ **11** **IDI** Gasfederschutz dient zur Selbstreinigung der Gasfeder.

IEI Pneumatic spring guard for self-cleaning of the pneumatic spring.

IFI La protection du vérin pneumatique sert au nettoyage automatique du vérin.

III La protezione molla a gas serve alla pulizia automatica della stessa.

- IDI** Sitz mit SITAG-„Spring-Motion“-Prinzip

IEI Seat with SITAG "Spring-Motion"

IFI Siège équipé de la fonction SITAG « spring motion »

III Sedile con principio «Spring Motion»



- IDI** Mit Soft-Armlehnen in Höhe und Breite verstellbar

IEI With integral-foam armrests, adjustable in height and width

IFI Accoudoirs finition moussée, réglables en hauteur et en largeur.

III Con braccioli morbidi regolabili in altezza e larghezza



- IDI** Elegant und vielseitig verstellbar; die 3D-Armlehne (höhen-, breiten- und tiefenverstellbar)

IEI Elegant and with highly versatile adjustment possibilities: the 3D armrest (adjustable in height, width, and depth)

IFI Raffiné et à réglage multiple: l'accoudoir 3D (réglable en hauteur, en largeur et en profondeur)

III Eleganti e regolabili con versatilità: i braccioli tridimensionali (regolabili in altezza, larghezza e profondità)



- IDI** Rückenlehne mit SITAG-„Flow-Tec“-Prinzip

IEI Backrest with SITAG "Flow-Tec"

IFI Dossier équipé de la fonction SITAG « flow tec »

III Schienale con principio «Flow Tec» di SITAG



- IDI** 5-Stern-Alu-Fusskreuz mit Sicherheitsgasfeder und Gasfederschutz

IEI Aluminium five-element cross base with safety pneumatic spring and pneumatic spring guard

IFI Piètement 5 branches en aluminium avec vérin pneumatique de sécurité et protection du vérin

III Piede a croce a cinque punte in alluminio con molla di sicurezza a gas e protezione della stessa



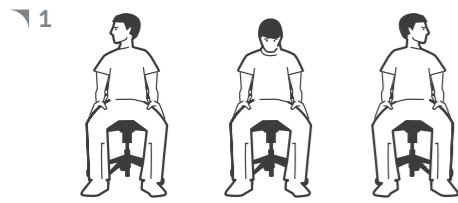
SO STÄRKEN SIE IHRE „SITZMUSKULATUR“.

IDI Mit SITAGWAVE und den hier aufgeführten Übungen stärken Sie Ihren Haltungsapparat und bringen Körper und Geist in ein stabiles Gleichgewicht. Das Ergebnis: Auch nach einem langen Arbeitstag fühlen Sie sich frisch und munter.

IEI How to strengthen your "sitting muscles". With SITAGWAVE and the exercises given here you can strengthen your posture mechanisms and create a stable balance between body and mind. The result: you will still feel fresh and ready to go, even after a long day at work.

IFI Comment renforcer votre « musculature en position assise ». SITAGWAVE et les exercices proposés ci-dessous vous aideront à renforcer votre appareil musculo-ligamentaire et à retrouver corps et esprit en parfaite harmonie. Effet : Vous êtes frais et dispos même après une longue journée de labeur.

III Con SITAGWAVE e gli esercizi qui esposti si potranno potenziare i muscoli responsabili della postura e portare stabilmente in equilibrio corpo e mente. Il risultato: anche al termine di una lunga giornata di lavoro ci si sentirà ancora scattanti e in forma.



1 **IDI Übung 1:** Hände liegen auf den Oberschenkeln. | Kopf heben und nach rechts drehen, dabei einatmen. | Kopf in die Mitte, senken, ausatmen. | Kopf heben und nach links drehen, einatmen. | Mehrmals wiederholen.

IEI Exercise 1: Place your hands on your upper thighs. | Lift your head and turn to the right while breathing in. | Head to the centre, lower, breath out. | Lift your head and turn to the left while breathing in. | Repeat several times.

IFI Exercice n° 1: Les mains reposent sur les cuisses. | Redresser la tête et la tourner vers la droite en inspirant. | Ramener la tête au milieu, la baisser, expirer. | Redresser la tête et la tourner vers la gauche en inspirant. | Répéter l'exercice plusieurs fois.

III Esercizio 1: Mani sulle cosce. | Sollevare la testa e girarla verso destra inspirando. | Riportare la testa al centro, abbassarla ed espirare. | Sollevare la testa e girarla verso sinistra inspirando. | Ripetere più volte.



2 **IDI Übung 2:** Hände liegen auf den Oberschenkeln, Schultern nach vorn. | Schultern anheben und nach hinten bewegen, dabei einatmen. | Schultern fallen lassen, ausatmen. | Mehrmals wiederholen.

IEI Exercise 2: Place your hands on your upper thigh, shoulders forward. | Raise your shoulders and move to the back while breathing in. | Let your shoulders drop, breath out. | Repeat several times.

IFI Exercice n° 2: Les mains reposent sur les cuisses, les épaules sont penchées en avant. | Lever les épaules et les tirer vers l'arrière en inspirant. | Laisser tomber les épaules en expirant. | Répéter l'exercice plusieurs fois.

III Esercizio 2: Mani sulle cosce e spalle in avanti. | Sollevare le spalle e muoverle all'indietro inspirando. | Abbassare le spalle ed espirare. | Ripetere più volte.



3 **IDI Übung 3:** Arme hängen entspannt neben dem Körper. | Schultern nach vorn, Daumen nach innen drehen, ausatmen. | Schultern nach hinten, Daumen nach aussen drehen, einatmen. | Mehrmals wiederholen.

IEI Exercise 3: Let your arms hang at your sides, relaxed. | Shoulders forwards, turn your thumbs in, breath out. | Shoulders back, turn our thumbs out, breath in. | Repeat several times.

IFI Exercice n° 3: Les bras détendus pendent le long du corps. | Tirer les épaules vers l'avant, tourner les pouces vers l'intérieur, expirer. | Tirer les épaules vers l'arrière, tourner les pouces vers l'extérieur, inspirer. | Répéter l'exercice plusieurs fois.

III Esercizio 3: Braccia rilassate accanto al corpo. | Spalle in avanti, volgendo i pollici in dentro, espirare. | Spalle all'indietro, volgendo pollici in fuori, inspirare. | Ripetere più volte.



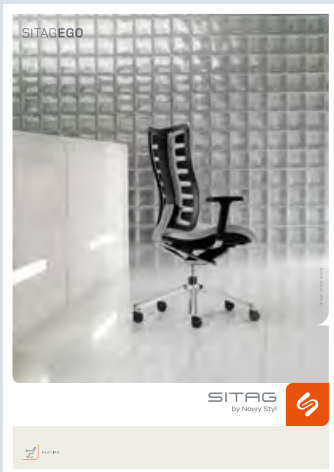
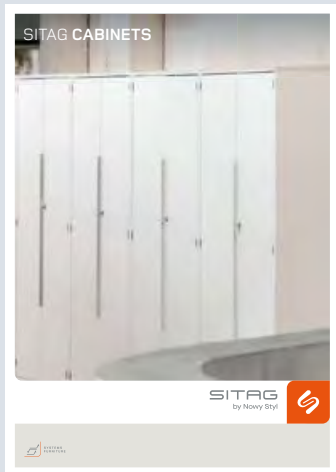
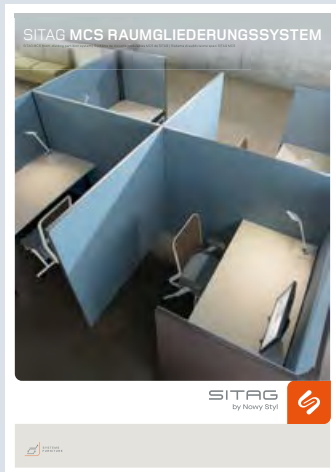
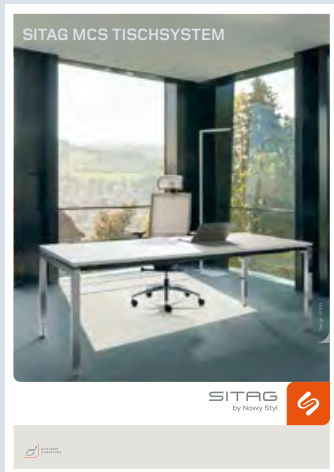
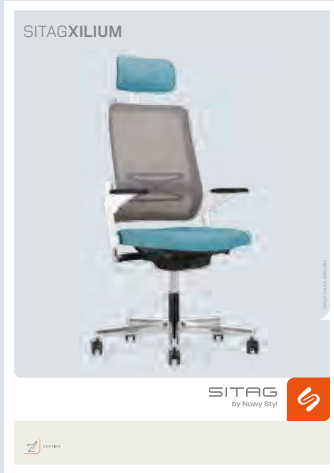
4 **IDI Übung 4:** Hände liegen auf dem Becken auf. Becken und Wirbelsäule aufrichten. Gerade Haltung. | Rücken gegen die Rückenlehne drücken. Kopf senken. Rücken rund machen. | Langsam den Kopf wieder aufrichten. Becken aufrichten. Rücken gerade stellen. | Mehrmals wiederholen.

IEI Exercise 4: Place your hands on your hips. Straighten hips and spine. Straighten posture. | Press your back against the backrest. Lower your head, Make your back round. | Slowly straighten the head again. Straighten hips. Straighten out the back. | Repeat several times.

IFI Exercice n° 4: Les mains reposent sur le bassin. Redresser le bassin et la colonne vertébrale. Tenez-vous droit. | Appuyer le dos contre le dossier. Baisser la tête. Arrondir le dos. | Redresser lentement la tête. Redresser le bassin. Tenir le dos bien droit. | Répéter l'exercice plusieurs fois.

III Esercizio 4: Mani sul bacino. Sollevare bacino e colonna vertebrale. Postura eretta. | Premere la schiena contro lo schienale. Abbassare la testa. Arrotondare la schiena. | Risollevarla lentamente la testa. Sollevare il bacino. Tenere la schiena dritta. | Ripetere più volte.





| D | Technische Änderungen, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten. Farbabweichungen von den Originalfarben sind drucktechnisch bedingt.
| E | Subject to technical and programme alterations, printing errors, and other errors. Printed colours may vary from actual colours.
| F | Sous réserve de modifications techniques, d'erreurs d'impression et d'altérations du programme. Les couleurs reproduites peuvent différer des couleurs originales.
| I | Con riserva di modifiche tecniche, errori di stampa e cambiamenti di programma. Eventuali differenze di colore tra le immagini e i prodotti reali sono dovute alla stampa.



SITAG SA Nyon
 Chemin du Joran 10
 CH-1260 Nyon
 T.+41 22 3614727
 info.nyon@sitag.ch

SITAG AG
 Brown-Boveri-Str. 5
 8050 Zurich-Oerlikon
 T +41 44 8637272
 info.zuerich@sitag.ch

Nowy Styl Headquarters
 ul. Pużaka 49
 38-400 Krosno, Poland
 +48 572 900333
 sales@nowystyl.com

SITAG AG

T +41 81 7581818

Simon Frick-Str. 3
 CH-9466 Sennwald

info@sitag.ch
 www.sitag.ch

SITAG
 by Nowy Styl

