

# WIR DENKEN EINEN SCHRITT WEITER: MYINTERSTUHL

Mit MYINTERSTUHL erhalten Sie Zugang zu aktuellen Inhalten rund um die Themenbereiche Health, Lifestyle, New Work und Sitting Performance.

## #YOUR CHALLENGE

MELDEN SIE SICH JETZT AUF [INTERSTUHL.COM/MYINTERSTUHL](http://INTERSTUHL.COM/MYINTERSTUHL) AN UND ERHALTEN SIE ZUGANG ZU WEITERREICHENDEN THEMEN.



Interstuhl  
Büromöbel GmbH & Co. KG  
Brühlstraße 21  
72469 Meßstetten-Tieringen

Tel.: +49 7436 871-0  
Fax: +49 7436 871-110

[info@interstuhl.com](mailto:info@interstuhl.com)  
[www.interstuhl.com](http://www.interstuhl.com)

1WIG\_PRO02\_DEDE

interstuhl

**S4.0**  
ACTIVE SITTING  
SOLUTION

interstuhl | GARMIN®

## DIE HERAUSFORDERUNG: **SEDENTARY LIFESTYLE**

Mitarbeiter verbringen den Großteil ihres Arbeitsalltags sitzend – häufig in einer starren Sitzhaltung und auf einem falsch eingestellten Drehstuhl. Der daraus entstehende Bewegungsmangel, verbunden mit einer fehlenden ergonomischen Haltung, gilt als Hauptproblem der modernen Arbeitswelt. Bewegung – sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit – kommt viel zu kurz. Daher spricht man von einem sitzenden Lebensstil, dem Sedentary Lifestyle.

Dies stellt viele Anwender vor die Frage: Wenn ich schon so viel Zeit im Sitzen verbringe, wie sitze ich eigentlich ergonomisch richtig und wie kann ich mich zu mehr Bewegung animieren?

## INTERSTUHL HAT DIE LÖSUNG: **S 4.0**

Interstuhl ist es mit S 4.0 gelungen, eine Antwort auf diese Fragen zu geben. Wir als Sitzspezialist wollen am Arbeitsplatz Entwicklungen wie den Sedentary Lifestyle nicht nur thematisieren, sondern unseren Kunden konkrete Lösungen dafür anbieten. Deshalb haben wir S 4.0 für Sie und Ihre täglichen Herausforderungen entwickelt.

## S 4.0: DIE IDEE DAHINTER

S 4.0 ist die Active Sitting Solution von Interstuhl, die in Kooperation mit Garmin entstanden ist. S 4.0 bringt Bewegung an den Arbeitsplatz: Die Applikation gibt Feedback zum persönlichen Sitzverhalten, bietet leicht umsetzbare Office-Workouts und regelmäßige Aufrufe zum Haltungswechsel. Damit sorgt S 4.0 für ein aktiveres und ausbalanciertes Sitzen.

## ALLE **VORTEILE** AUF EINEN BLICK:

- ✔ **Analyse des Sitzverhaltens**
- ✔ **Feedback zum individuellen Sitzverhalten**
- ✔ **Aufrufe zu regelmäßigen und ausgeglichenen Haltungswechseln**
- ✔ **Täglich ein Vorschlag für ein leicht umsetzbares Office-Workout**
- ✔ **Anleitung zur ergonomisch richtigen Einstellung des Drehstuhls**
- ✔ **Persönliche Entwicklung mittels Tagesvergleich und Einsicht in die Sitzhistorie**
- ✔ **Motivation zur kontinuierlichen Verbesserung des Sitzverhaltens**

**FÜR EIN DAUERHAFT AKTIVERES UND AUSBALANCIERTES SITZEN**

## DIE TECHNIK DAHINTER

Mittels Sensor-Kalibrierung wird das individuelle Sitzverhalten nachvollziehbar: Der am Stuhl angebrachte Sensor sendet zu diesem Zweck Signale an einen verbundenen Computer, der diese mittels ANT+ Stick empfängt. Darüber hinaus kann der Sensor mit einem kompatiblen Wearable von Garmin gekoppelt werden.

## SIE HABEN BEREITS EINEN DREHSTUHL? **KEIN PROBLEM.**

S 4.0 ist mit allen Drehstühlen, die über eine Synchronmechanik verfügen, verwendbar. Somit eignet sich die Active Sitting Solution auch zum Nachrüsten bestehender Drehstühle. **Das heißt, Sie können S 4.0 auch in Kombination mit anderen Marken verwenden.**

## **GARMIN:** EIN STARKER PARTNER

Mit Garmin, einem der Marktführer in der Branche, hat Interstuhl einen Partner gefunden, der nicht nur über die entsprechende Hardwarekompetenz verfügt, sondern auch das Verständnis für ein innovatives und gesundheitsbewusstes Produkt mit in die Partnerschaft eingebracht hat.

interstuhl | **GARMIN**®