



# ERGONOMIE



RH LOGIC



DESIGNED FOR HUMAN PERFORMANCE

# CONTENT

RH ERGONOMIE	4
RH GESCHICHTE	6
RH LOGIC GESCHICHTE	7
RH PHILOSOPHIE	8
RÜCKENLEHNE	10
SITZ	11
MECHANISMUS	12
FUSSKREUZES	12
NACKENSTÜTZE	13
ARMLEHNEN	13
DIE RICHTIGE EINSTELLUNG – WIE UND WARUM	14
SITZHÖHE	16
SITZTIEFE	16
EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE	17
KIPPMCHANISMUS	18
NACKENSTÜTZE	19
ARMLEHNE	19
SITZPOSITIONEN	20
VORTEILE	21



# RH ERGONOMIE

Als führender Hersteller von ergonomischen Sitzmöbeln entwerfen wir seit über 40 Jahren funktionelle Stühle und berücksichtigen dabei, wie Menschen sitzen, wenn sie verschiedene Aufgaben in unterschiedlichen Umgebungen ausführen. Unser Fokus auf Unterstützung und aktives Sitzen zielt darauf ab, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und Muskel-Skelett-Schädigungen am Arbeitsplatz zu reduzieren. Die Stühle von RH lösen nicht nur Rückenbeschwerden, sondern beziehen den ganzen Körper auf einzigartige Weise mit ein, was eine bessere Atmung und Entspannung fördert und Rückenleiden vorbeugt.

Mit RH Logic haben wir einen Stuhl mit ergonomischem, modernem und ästhetischem Design geschaffen, der unsere Grundphilosophie des aktiven Sitzens mit hervorragender Unterstützung und Entlastung verbindet. Die Stühle werden von Fachleuten und Arbeitsmedizinern wegen ihrer Benutzerfreundlichkeit und Ergonomie geschätzt.

Durch die Gestaltung von Stühlen, die die natürliche Bewegungsfreiheit unseres Körpers berücksichtigen, können wir besser atmen, uns besser konzentrieren und mehr leisten.



# RH GESCHICHTE

RH wurde 1977 von Rolf Holstensson in Bodafors, Schweden, gegründet, nachdem er durch das ständige Sitzen bei der Arbeit Rückenschmerzen bekommen hatte. Ziel des Unternehmens war es, ergonomische Stühle zu entwickeln, die den Körper optimal unterstützen und einfach zu bedienen sind. RH-Stühle folgen der natürlichen Form des menschlichen Körpers und fördern eine aufrechte Haltung sowie aktives Sitzen, das den Körper unterstützt.



# RH LOGIC GESCHICHTE



1989 stellte RH den ursprünglichen RH Logic 3 vor, der den Grundstein für die RH-Sitzphilosophie legte. Der Stuhl war mit einem patentierten Verstellmechanismus ausgestattet, der eine unendliche Anzahl von Einstellungen ermöglichte, um den Komfort des Benutzers individuell anzupassen.



Im Jahr 2005 wurde eine aktualisierte Version des Stuhls mit einem verbesserten Mechanismus auf den Markt gebracht.

1989

1991

2005

2019

Zwei Jahre später, 1991, wurde die RH-Familie um den ergonomischen Stuhl RH Logic 4 erweitert, der sich durch seine hohe Rückenlehne und sein unverwechselbares Design auszeichnet.



Der Erfolg des Logic-Konzepts hat 2019 zu einer kompletten Überarbeitung der RH-Familie geführt, um den Stuhl für die Zukunft zu modernisieren und ihn optisch besser an die heutigen Büroumgebungen anzupassen. Das aktualisierte Design umfasst eine neue Mechanik und eine zeitgemäße Ästhetik, die den Anforderungen des modernen Arbeitsplatzes besser gerecht wird. Die überarbeitete Version behält jedoch alle wesentlichen Elemente der Logic-DNA bei.



# RH PHILOSOPHIE

Der RH Logic ist mit einer Vielzahl ergonomischer Funktionen ausgestattet, die speziell zur Optimierung Ihrer Sitzhaltung und zur Förderung Ihrer Bewegung entwickelt wurden. Sein Ziel ist es, Ihnen das bestmögliche Sitzerlebnis zu bieten.

Einer der Hauptvorteile des RH Logic ist seine Fähigkeit, eine aufrechte Haltung zu unterstützen und gleichzeitig Bewegung zu ermöglichen. Durch die Förderung der Bewegung trägt der Stuhl dazu bei, die Sauerstoffversorgung des Blutes zu erhöhen, was wiederum die Konzentration verbessert. Diese einzigartige Eigenschaft unterscheidet den RH Logic von anderen Stühlen.

Die Mechanik des Stuhls ist so konzipiert, dass sie die natürlichen Drehpunkte in Knie und Hüfte unterstützt und ein bequemes Zurücklehnen und Bewegen ermöglicht, während die Füße fest auf dem Boden stehen. Dieser Mechanismus ermöglicht eine Vielzahl von Sitzpositionen, ohne dass die Armlehnen oder die Höhe der Rückenlehne verstellt werden müssen.

Die Bedienung des RH Logic ist mühelos und intuitiv dank benutzerfreundlicher Piktogramme, die eine einfache Anleitung bieten. Der Stuhl passt sich Ihrem Körper an, fördert die aktive Bewegung und ermöglicht verschiedene Sitzpositionen. Diese Anpassungsfähigkeit kann die Blutzirkulation verbessern und Muskeln und Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgen, was zu erhöhter Konzentration und optimaler Leistung beiträgt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der RH Logic speziell entwickelt wurde, um die Sitzhaltung zu optimieren, die Bewegung zu fördern und die Sauerstoffversorgung des Blutes zu verbessern. Sein einzigartiger Mechanismus, seine benutzerfreundlichen Funktionen und seine Anpassungsfähigkeit an verschiedene Körpertypen machen ihn zur idealen Wahl, um konzentriert zu bleiben und Top-Leistung abzurufen.



# 01. RÜCKENLEHNE

Die anatomisch geformte Rückenlehne des Stuhls bietet optimale Unterstützung für eine aufrechte Körperhaltung, die Stress abbaut und die Entspannung des gesamten Körpers fördert. Die skulpturale Form, die von der menschlichen Gestalt inspiriert ist, weist konkave Flächen auf, die die Kontaktfläche vergrößern und ein Gefühl von Komfort und Sicherheit vermitteln. Die Rückenlehne stützt den unteren Rücken und das Becken und sorgt für zusätzlichen Halt und Entlastung in diesen Bereichen. Die sich verjüngende Form der Rückenlehne ermöglicht eine freie Bewegung der Arme, der Schultern und des Oberkörpers.

- Erhältlich in zwei Höhen – hoch & halbhoch
- Separat einstellbarer Rückenwinkel – für optimale Unterstützung und Komfort in jeder Arbeitsposition (aufrecht oder zurückgelehnt) Intuitive Anordnung des Griffs in Rückenhöhe.
- Verbesserte Lendenwirbelunterstützung und serienmäßige Luft-Lordosenstütze für zusätzlichen Halt (der Rücken wird für die meisten Benutzer ausreichend gestützt).
- Abgerundete Form für mehr Komfort
- \*Tvedt-Kissen. Das Kissen im oberen Rücken unterstützt die richtige Sitzhaltung und verbessert die Sauerstoffzufuhr durch sanften Druck zwischen den Schulterblättern.



\* Wussten Sie schon? Im Jahr 1985 traf RH Professor Tvedt, einen führenden nordischen Ergonomen und Arzt, der die Sitzgelegenheiten in Kampffjets für die norwegische Luftwaffe verbesserte. RH war beeindruckt und fragte sich, ob sein Kissen dazu beitragen könnte, dass Menschen bei der Arbeit wachsam bleiben. Dies führte zur "Tvedt-Kissen"-Funktion im RH Logic 3 Stuhl, die auch heute noch eine einzigartige Eigenschaft ist.

# 02. SITZ

Die Sitzkonstruktion hat eine Wasserfallkontur an der Vorderseite, um den Druck auf die Oberschenkel zu verringern, eine abgerundete Vorderkante, um die Beinbewegung zu erleichtern, und eine erhöhte Hinterkante sowie Seiten für eine optimale Beckenunterstützung und Vorwärtsrotation. Der Sitz ist so geformt, dass er das Gewicht gleichmäßig verteilt und sich weich anfühlt. Die etwas festere Sitzfläche bietet eine bessere Unterstützung, so dass man eher im Stuhl sitzt als auf ihm. Die quadratische Sitzfläche stützt die Sitzknochen.

Die Sitztiefe ist auf unterschiedliche Beinlängen einstellbar und kann um 100 mm verstellt werden. Dadurch werden die Oberschenkel gut abgestützt und die Durchblutung des Unterkörpers gefördert. So sitzen Sie unabhängig von Ihrer Körpergröße bequem im Bürostuhl und verbessern die Blutzirkulation in Ihren Beinen.

- XL-Sitz: Extragroßer Sitz (Breite 490 mm, Tiefe 505 mm gegenüber (Standard) Breite 442 mm, Tiefe 477 mm)
- Steißbein-Sitz: Der Sitz reduziert den Druck auf das Steißbein.
- Bequemer Sitz mit zusätzlicher Komfortschicht



## 03. MECHANISMUS

Der RH Logic ist so konstruiert, dass er präzise auf Ihre Bewegungen reagiert. Die Gelenke führen den Stuhl. Wenn Sie sitzen, benutzen Sie hauptsächlich Ihre Hüft- und Kniegelenke. Die Mechanik bewegt sich beim Sitzen synchron zu Ihren Hüft- und Kniebewegungen.

Die Neigungsachse der Stuhlmechanik liegt nahe an der Drehachse des Körpers in den Knien. Dadurch wird Druck auf die Unterseite der Oberschenkel vermieden. Die Füße bleiben in Kontakt mit dem Boden, was das Gefühl der Kontrolle während der Bewegung verstärkt.



Wenn der Stuhl richtig auf das Körpergewicht des Benutzers eingestellt ist, wird die Fließbewegung durch kleine Bewegungen des Oberkörpers eingeleitet. Dies trägt zu einer aufrechten Körperhaltung, dynamischem Sitzen sowie zur Unterstützung und Entlastung bei.

- Neigungssperre – 11-stufiger Verriegelungsindex erlaubt einfaches Handling
- Griff der Neigungssperre neben dem Spannrade für ein besseres Verständnis der Funktion
- Schnelle Gewichtseinstellung



Gewichtsanpassung

Ein-/Ausschalten der Mechanismusverriegelung

## 04. FUSSKREUZES

Gewölbte Form mit geschwungenen Armlehnen, die viel Platz für die Füße auf dem Boden bieten. Alles, um den Füßen zu ermöglichen, auf dem Boden zu bleiben, um Balance und Bewegungsfreiheit zu gewährleisten.

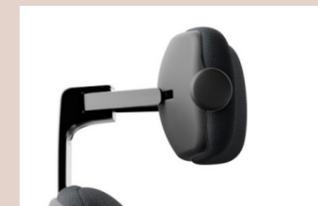
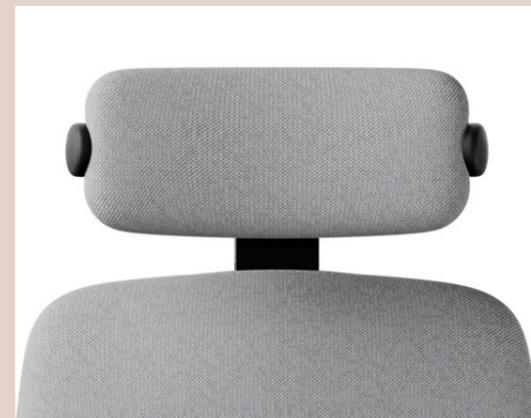


Rollen für sowohl Hart- als auch Weichböden sind verfügbar.

## 05. NACKENSTÜTZE

Die Nackenstütze wird vorzugsweise bei Arbeiten in entspannter, zurückgelehnter Haltung verwendet, um Komfort und Unterstützung zu bieten. Sie ist so geformt, dass sie sich an den oberen Nackenbereich des Benutzers anschmiegt, und verfügt über präzise Einstellmöglichkeiten, so dass sie sich jedem Benutzer perfekt anpasst.

- Schlankes, geschwungenes Design, das sich dem Nacken anpasst und dem Kopf Bewegungsfreiheit lässt.
- Einfache und schnelle Einstellung von Höhe und Tiefe nach persönlichen Vorlieben
- Tiefe – Bedienelemente auf beiden Seiten zur Einstellung der Tiefe



## 06. ARMLEHNEN

Die Armlehnen entlasten die Arme und Schultern. Die kurze Auflagefläche ermöglicht einen einfachen Zugang zum Schreibtisch. Ihre abgerundete Form sorgt für Komfort, indem sie den Druck reduziert. Die Bedienelemente für die Höhenverstellung der Armlehnen sind leicht zu ertasten.

Die Armlehne folgt und bewegt sich mit dem Stuhl, wenn man sich zurück- und vorlehnt, und bietet in jeder Position Unterstützung.

- Die Armlehne weist einen einzigartigen Höhenverstellbereich auf, der Benutzer jeder Körpergröße unterstützt
- 3D-verstellbar in Höhe, Tiefe, Breite & drehbar
- Die Breite kann leicht im Sitzen eingestellt werden – XL-Armlehne mit extra großer Auflagefläche



# DIE RICHTIGE EINSTELLUNG – WIE UND WARUM



Jeder Mensch bringt andere körperliche Voraussetzungen mit. Deshalb ist es wichtig, den Stuhl so einzustellen, dass er für die jeweilige Tätigkeit die bequemste und unterstützendste Position bietet.

Beginnen Sie immer mit der Grundeinstellung – diese bleibt während der gesamten Nutzung des Stuhls gleich. Die Bedienelemente sind bequem angeordnet und im Sitzen leicht zu erreichen.

## Grundeinstellungen

Beginnen Sie immer mit der Grundeinstellung – diese bleibt während der gesamten Benutzung des Stuhls gleich.

- Höhe des Stuhls
- Höhe der Rückenlehne
- Höhe der Armlehnen
- Neigungswiderstand je nach Körpergewicht und -größe

## Anpassbare Einstellungen

Funktionen, die für verschiedene Situationen/ Aufgaben eingestellt und angepasst werden können

- Neigungssperre
- Rückenlehnenneigung
- Armlehnenwinkel, -tiefe und -breite
- Nackenstütze



Den Sitz in die hinterste Stellung bringen und die Armlehnen herunterklappen.

## 01. SITZHÖHE



Da jeder Mensch unterschiedlich groß ist, sollte die Höhe des Stuhls so eingestellt werden, dass die alltäglichen Arbeiten möglichst bequem ausgeführt werden können.



Die Höhe ist der erste Parameter, der eingestellt werden muss, da alles andere davon abhängt.



Im Idealfall befinden sich die Hüften oberhalb der Knie und die Oberschenkel zeigen leicht nach unten, normalerweise etwas mehr als 90°. Die Füße bleiben flach auf dem Boden.

## 02. Sitztiefe



Kein Mensch gleicht dem anderen. So haben manche Menschen längere Beine. Die Sitztiefe muss so eingestellt werden, dass die Kniekehlen entlastet und die Oberschenkel ausreichend gestützt werden. Dies verbessert die Blutzirkulation und die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Als Faustregel gilt, dass die Sitzschale so eingestellt werden sollte, dass zwischen der Rückseite der Beine und der Vorderkante des Sitzes (Wasserfallkante) ein Abstand von 2 bis 4 Fingern besteht. Bei kleineren Personen ist dies unter Umständen nicht möglich. Achten Sie deshalb darauf, dass der Sitz nicht in die Kniekehlen drückt.



Heben Sie den mittleren Griff an, um den Sitzschlitten herauszuziehen.



## 03. EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE



Die Rückenlehne ist einer der wichtigsten Bestandteile eines ergonomischen Stuhls. Sie brauchen die richtige Lendenwirbelstütze, um Rückenschmerzen in diesem Bereich zu vermeiden.

a) Die Höhe der Rückenlehne muss so eingestellt werden, dass die Lendenwirbelstütze Ihrer S-Kurve entspricht. Setzen Sie sich immer ganz nach hinten, so dass Ihr unterer Rücken an der Rückenlehne anliegt. Je länger Sie auf Ihrem Stuhl sitzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Rückenprobleme bekommen. In Ihrem RH Logic führen Sie verschiedene Aufgaben aus.

Jede Aufgabe erfordert eine andere Art der Unterstützung, und ein unabhängiger Rückenlehnenwinkel bedeutet, dass Sie für jede Aufgabe die richtige Unterstützung haben. Sie können den Winkel der Rückenlehne einstellen, ohne die Lendenwirbelstütze zu beeinflussen.

b) Der Winkel der Rückenlehne muss so eingestellt werden, dass der gesamte Rücken von der Rückenlehne gestützt wird. Zwischen Ihrem Rücken und der Rückenlehne sollte keine Lücke entstehen. Wenn dies der Fall ist, stellen Sie den Winkel nach innen oder nach außen ein. Wenn Sie längere Zeit auf einer Tastatur tippen, sollten Sie den Winkel der Rückenlehne nach vorne verstellen, damit Sie spüren, wie sie Ihren Rücken stützt.

c) Mit der Lumbalpumpe können Sie die Rückenlehne aufpumpen, um den Lendenwirbelbereich noch besser zu stützen. Die Höhe sollte als erstes eingestellt werden, da alle anderen Parameter davon abhängen.



## 04. Kippmechanismus



Jeder Mensch hat eine andere Körpergröße und ein anderes Gewicht. Beides wirkt sich auf die erforderliche Spannung des Stuhls aus. Da die Spannung für aktives Sitzen wichtig ist, ist die richtige Anpassung des Stuhls von entscheidender Bedeutung.

Nachdem Sie den Stuhl auf Ihre Körpergröße eingestellt haben, lösen Sie die Sitzneigeverstellung. Wenn der Stuhl Sie nach vorne drückt, lockern Sie die Spannung ein wenig. Wenn der Stuhl zu locker ist, ziehen Sie die Spannvorrichtung an, bis Sie das richtige Gleichgewicht erreicht haben.

Wenn Sie mit geöffneter Arretierung in einer ausbalancierten Position sitzen, heben Sie die Beine an. Der Stuhl sollte in einer neutralen Position bleiben, wenn die Spannung richtig eingestellt ist. Bei optimaler Einstellung geben ausgewogene Mikrobewegungen Ihnen mehr Energie.



Wenn Sie sich vor- oder zurücklehnen, bewegt sich der Sitz nur leicht, so dass der Beckenbereich nicht belastet wird. Dadurch bleiben die Füße auf dem Boden und der Druck auf die Oberschenkel wird reduziert, Taubheitsgefühle durch eingeschränkte Blutzirkulation werden vermieden. Die Rückenlehne bleibt unabhängig von der Einstellung des Sitzwinkels in der gleichen Höhe, so dass die Lendenwirbelsäule gut gestützt und eine aufrechte Haltung gefördert wird. Der Winkel der Rückenlehne kann verstellt werden, ohne die Lendenwirbelstütze zu beeinträchtigen. Die Bedienelemente sind komfortabel angeordnet und im Sitzen leicht zu erreichen.

**Warum entriegeln?** Bei RH fördern wir aktives Sitzen. Da Sie bei Ihrer täglichen Arbeit verschiedene Aufgaben ausführen, müssen Sie mühelos von einer Position in eine andere wechseln können. Die offene Position Ihres Stuhls ermöglicht Ihnen dies und sorgt gleichzeitig für eine optimale Haltung der Wirbelsäule. Außerdem werden die Blutzirkulation und die Sauerstoffversorgung verbessert, was zu weniger Ermüdung und erhöhter Konzentration bei der Arbeit führt.

## 05. Nackenstütze

Das Kissen muss im Nackenbereich liegen. Stellen Sie die Höhe und Tiefe der Nackenstütze so ein, dass sie der Wölbung Ihres Nackens folgt.



Höhe durch Heben oder Senken einstellen.



Die Tiefe mit den seitlichen Knöpfen einstellen.

## 06. Armlehne

Unsere Armlehnen sind so konzipiert, dass sie Druck und Gewicht von Ihren Schultern nehmen und Ihre Wirbelsäule entlasten. Die Armlehne sollte auf Ihre Körpergröße und Ihre Tätigkeit abgestimmt sein. Die Höhe sollte so eingestellt werden, dass Ihr Unterarm auf der Armlehne aufliegt. Richten Sie die Höhe der Armlehne so aus, dass die Unterarme parallel sind und die Schultern entspannt bleiben. Die Breite der Armlehne sollte so eingestellt werden, dass Ihre Arme bequem zur Seite hängen und leicht vom Körper abstehen.

### Funktionen

- Höhe
- Breite
- Nach innen schwenkbar (optimale Unterstützung bei der Benutzung der Tastatur)
- Tiefe – ermöglicht es, näher am Schreibtisch zu sitzen und gleichzeitig Arme und Schultern zu stützen



Höhe



Breite



Nach innen schwenkbar



Tiefe

# SITZPOSITIONEN

Da Sie bei Ihrer täglichen Arbeit verschiedene Aufgaben ausführen, müssen Sie auf Ihrem Stuhl leicht von einer Position in eine andere wechseln können. Die offene Position Ihres Stuhls ermöglicht Ihnen dies und sorgt gleichzeitig für eine optimale Haltung Ihrer Wirbelsäule. Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen, stellen Sie einfach den Neigungswinkel der Rückenlehne ein.



## NEUTRALE HALTUNG

Die Rückenlehne des Stuhls stützt die Schulterblätter und den unteren Rücken. Die Sitzhaltung sollte aufrecht, Hüfte und Knie sollten frei sein. Benutzen Sie die Armlehnen, um Arme und Schultern zu entlasten und die Füße in vollem Kontakt mit dem Boden zu halten.

## AKTIVE HALTUNG

Der Stuhl hält Sie in der Mitte und entlastet Rücken und Schultern, wenn Sie sich nach vorne lehnen. Die Lendenwirbelstütze hilft Ihnen, eine aufrechte Haltung zu bewahren, während die ausgewogene Schaukelbewegung des Stuhls (bei entriegelter Rückenlehne) Ihre Beine stützt und den Druck auf Ihre Oberschenkel verringert.

## ENTSPANNTE HALTUNG

Diese Position ist entspannend und gesundheitsfördernd, da Knie und Hüfte richtig ausgerichtet sind. Sie bietet zusätzliche Unterstützung für Rücken und Nacken, während der Druck auf die Oberschenkel beim Zurücklehnen vermieden wird. Außerdem bleiben die Füße fest auf dem Boden.

# VORTEILE

Ein RH Logic ist eine langfristige Investition, die

- Konzentration und Leistung steigert
- Das Arbeitsumfeld verbessert
- Stressbedingten Verletzungen vorbeugt
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhöht
- Ein persönlicher Stuhl für Sie und Ihren Körper
- Vereint ergonomisches Design, Komfort und Funktionalität
- Benutzerfreundliche Ikonografie
- Leichtgängiger Kippmechanismus

Interaktive Gebrauchsanweisung:

[www.flokk.com/global/rh/userguides](http://www.flokk.com/global/rh/userguides)





[FLOK.COM/RH](https://flok.com/rh)