



HÅG



NICE TO MEET YOU



I am HAG Futu Mesh

Take a deep breath!

We weten natuurlijk allang dat beweging naast eten, drinken en slapen een eerste levensbehoefte is en een gebrek aan beweging, zoals lang stilzitten ons fysiek en mentaal uitput. Maar wist je ook dat zitten een gezonde ademhaling beperkt en stressklachten kan veroorzaken?

Als je zit ga je oppervlakkiger en hoger ademhalen. Noodzakelijk als je echt in actie moet komen. Maar zolang je stress wordt gevoed door deadlines, financiële zorgen en werkdruk blijft het lichaam in een staat van verhoogde paraatheid. Je 'verkramp't' letterlijk. Je hebt geen ruimte om diep en rustig adem te halen met als mogelijk gevolg kortademigheid, benauwdheid, hoofdpijn en andere stressklachten. Niet voor niets dat de meeste ontspanningsoefeningen starten met een goede ademhaling in een rechtop zittende houding.

Bij HÅG noemen we dat Balanced Movement. Je bent in iedere houding in balans zodat je voldoende ruimte hebt voor een goede ademhaling en regelmatig en onbewust beweegt. Zodat je gezond, fit en alert blijft en stressklachten buiten de deur houdt. Wij zijn ervan overtuigd dat een goede houding en meer beweging bijdragen aan je mentale gezondheid en vitaliteit en willen daar met HÅG Futu ons steentje aan bijdragen.

Doe de test en geef om je ademhaling. Zet HÅG Futu in de vrije schommelstand en beleef het effect van beweging en een gezonde ademhaling. Haal diep adem en kom in actie. Wij helpen je graag een handje.

Wij wensen u veel zitplezier!

Witteveen Projectinrichting, Ouderkerk a/d Amstel
Tel: 020 - 496 5030 info@witteveen.nl www.ergo-burostoel.nl
www.project-inrichting.nl

Flol:

We zitten steeds vaker en langer stil, terwijl ons lichaam juist gemaakt is voor beweging en variatie. Daarom ontwikkelen wij stoelen die je in beweging brengen, zonder dat je er over na hoeft te denken. Schommelen is een effectieve en vooral natuurlijke manier van bewegen die de bloedcirculatie stimuleert en ons fit en vitaal houdt!

SIT ACTIVE,
STAY
HEALTHY

THE HÅG MOVEMENT

ZO STELT U UW FUTU IN

Stap 1- Zithoogte

Met de knop links onder stel je de stoel zo hoog in dat je ongeveer een hoek van 90 graden tussen bovenen onderbenen vormt. Als je van de stoel glijdt, stel de stoel dan lager in totdat je goed in balans bent.

Stap 2- Zitdiepte

Door de knop rechts onder in te drukken stel je de zitdiepte in door de rugleuning naar achter te schuiven. De zitting staat goed ingesteld als je comfortabel voor- en achterover kunt bewegen en stilzit als je dat wilt. Zorg voor voldoende vrije ruimte tussen de zitting en de knieholte.

Stap 3- Lendesteunhoogte

U kunt de lendesteun zonder knoppen eenvoudig op de juiste hoogte instellen. Plaats de lendesteun in de hoogste stand om de instelling te ontgrendelen en de lendesteun eventueel lager te plaatsen.

Stap 4- Schommelweerstand

Met de schuifknop rechtsonder de zitting stel je eenvoudig de schommelweerstand in. Naar buiten toe versoepel je de functie, naar binnen toe verzwaar je deze.

Stap 5- Vergrendeling

Links onder de zitting bevindt zich de schuifknop waarmee je de stoel kunt vastzetten in horizontale stand. De stoel kan in iedere gewenste stand worden vastgezet door eenvoudig stil te zitten (bodylock). Wij adviseren je de stoel in de losse stand te houden. Misschien heel even wennen, daarna is het juist comfortabel dat de stoel al je verschillende houdingen volgt en ondersteunt.

Stap 6 en 7- 3D armleggers

Met de knop aan binnenzijde van de armleggers stel je de hoogte van de armleggers in. De armleggers zijn zonder knoppen naar voor en achter te schuiven en draaibaar voor een betere ondersteuning. Met de trekknop onder de armleggerbeugel kun je de armleggers smaller of breder plaatsen.

HÅG Futu. Small moves. Great ideas.

