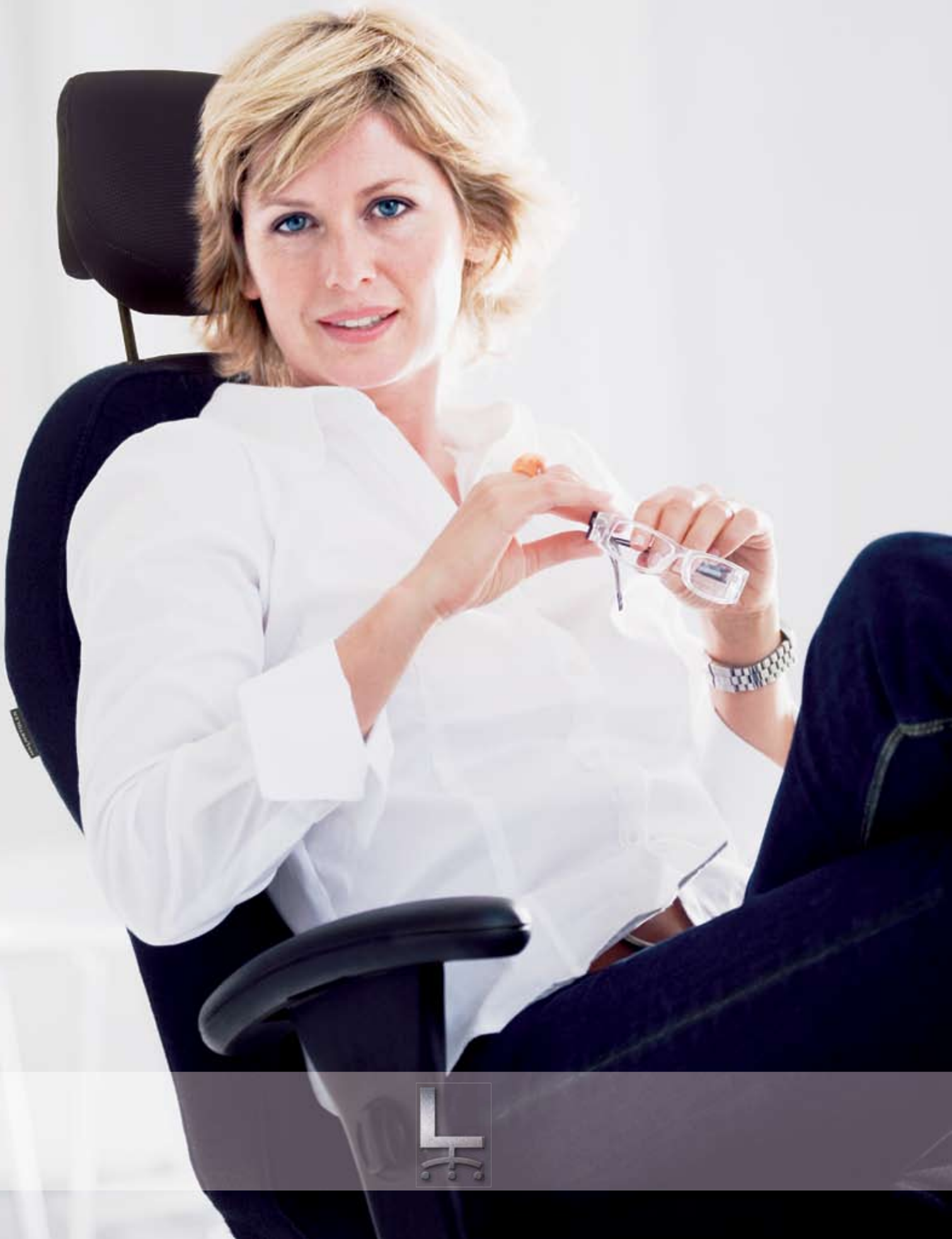


MALMSTOLEN

THE BACKBONE OF SWEDISH ERGONOMICS





SAAB

Støtte, Aflastning, Afslapning og Bevægelse er slagordene for Malmstolens konstruktion. Menneskets krop er udviklet til et fysisk aktivt liv – det tager Malmstolen hensyn til.

4-5



Model 4000

Denne stol giver din krop ekstra meget frihed til at bevæge sig præcis, som den ønsker. Korrekt indstillet efter brugerens vægt følger stolen kroppen som en skygge.

6-7



Model 7000

Kroppen vil bevæge sig. I en god arbejdsstol bevæger kroppen sig naturligt, mens vi skriver, tager telefonen eller rækker ud efter papirer. Uden ubehag, og uden at vi behøver at tænke over det.

8-9



Model 6000

Ikke alle kan lide, at stolen bevæger sig. For den, der ikke sidder ned hele dagen, kan denne stol være et perfekt alternativ til en stol med vippefunktion.

10-11



Smerte – en folkesygdom

Næsten 90 % af befolkningen får på et eller andet tidspunkt i livet problemer med muskelsmerter eller knoglelidelser.

12



Arbejde i stedet for sygemelding

Små investeringer i arbejdsmiljøet giver stort afkast i form af velvære og sundere mennesker. Hvorfor vente, til problemerne er opstået?

13



Tilbehør

Sæt fantasien i gang og design Malmstolen, som du vil have den. Vælg det tilbehør, der passer til din krop og dit arbejde, så kommer du både til at trives og til at sidde godt.

14



Prøv på din arbejdsplads

Ingen stol passer til alle. Men vores stole passer til de allerfleste. Prøv Malmstolen i virkeligheden, der hvor den skal bruges. Først da ved du, om den passer til dig.

15

Som i stenalderen!

Computere, mobiltelefoner og biler har ændret vores levevis, og alligevel adskiller vi os ikke meget fra vores forfædre, der var jægere og samlere. Vi bliver ældre og højere, men vores krop fungerer på præcis samme måde i dag som dengang. Mennesket er udviklet til et opretstående liv i bevægelse.

I dag tilbringer de fleste af os store dele af vores daglige liv siddende. Alle vores kropsfunktioner er tilpasset til et aktivt liv i omgivelser, der styres af fysiske love, hvor tyngdeloven er en af de vigtigste. Ingen markedsføring i verden kan ændre på det faktum. Det tog vi udgangspunkt i, da vi skabte Malmstolen. Vi har ingen hemmeligheder eller teorier. Alt, hvad vi laver, bygger på videnskab om menneskets fysik og de love, der styrer den. Malmstolen er helt enkelt et lille familieforetagende med en stor ambition – at skabe markedets bedste ergonomiske arbejdsstol.

I vores fabrik i Hunnebostrand på Västkusten i Sverige har vi fremstillet arbejdsstole siden 1994. Malmstolen laver kun arbejdsstole, intet andet. Vi koncentrerer os fuldt ud om at skabe den bedste og mest magelige arbejdsstol, der kan produceres. Alt for at de, der sidder i vores stole, skal føle sig lige så vel, når de rejser sig fra stolen efter en lang dag på jobbet, som de gjorde, da de kom om morgenen.

I dette katalog vil vi med enkle ord forklare, hvordan vores stole fungerer, og hvordan de arbejder sammen med kroppen. Er du interesseret i at fordybe dig i vores viden om fysiologi, ergonomi og biomekanik, er du velkommen på vores hjemmeside www.malmstolen.se.



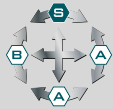
Støtte, Aflastning, Afslapning
og Bevægelse. Det er
grundlaget for vores stole.





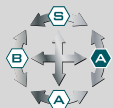
STØTTE

At sidde er ikke en naturlig stilling for kroppen. Uden støtte synker vi hurtigt sammen, selv om vi prøver at huske på at sidde rigtigt. En god støtte holder overkroppen naturligt rank. Så får ryggraden automatisk den rigtige form, muskelbelastningen minimeres, og belastningen på ryggen bliver jævn. For at give en sådan støtte skal stolen kunne tilpasses til enkeltpersoner. Vi er skabt forskellige.



AFLASTNING

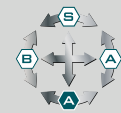
Overkroppen udsættes for størstbelastning, når vi sidder. Hvis ryggen får hjælp til at holde sin naturlige profil, mindskes belastningen. Et ryglæn, der følger kroppen og et sæde, der fordeler kropsvægten over en så stor overflade som muligt, giver en god aflastning. Alt ifølge fysikkens love. Mere vanskeligt behøver det ikke at være.





AFSLAPNING

At slappe af er lettere sagt end gjort. En god stol gør det nemmere, for så behøver vi ikke at spænde musklerne for at holde os oprejste. I en afslappet muskel cirkulerer blodet lettere. Der tilføres ilt, og affaldsstoffer som salte og mineraler føres væk. Et sæde, der fordeler vægten over en større overflade, gør det også enklere for blodet at cirkulere.



BEVÆGELSE

Vores kroppe er bygget til at bevæge sig. I en god stol bevæger kroppen sig naturligt, når vi udfører et arbejde. Vi rækker ud efter telefonen, rykker nærmere på skrivebordet, når vi skriver, læner os tilbage, når vi læser papirer igennem. Ved at kombinere støtte, aflastning og afslapning med bevægelse stimuleres blodcirkulationen yderligere.





Elastiske bånd former ryglænet efter ryggens profil og giver stor støtteflade.



Alle Malmstolen-modeller kan leveres i ESD-udførelse.



Indstil efter vægt, højde og personlig smag. Enkle justeringer gør stolen meget nem at tilpasse.



Malmstolen tilbyder flere forskellige armlæner som tilbehør.



En leddelet hovedstøtte er et tilbehør, der aflaster hals- og nakkemuskulaturen.

Stolen der følger dig som en skygge

Stolen der følger dig som en skygge Denne stol giver din krop ekstra stor frihed til at bevæge sig præcis, som den ønsker. Korrekt indstillet efter brugerens vægt vil denne stol følge kroppen som en skygge. Altid i perfekt balance og med støtte og aflastning lige der, hvor det er mest nødvendigt. Når rygraden får optimal støtte, kan musklerne omkring den slappe af, og så behøver du aldrig at tænke på, hvordan du sidder.



Malmstolen 4000 er en vippe-stol med knæledsfunktion. Det betyder, at omdrejningsaksen sidder lige undersædets forkant i stedet for midt under stolens sæde.

Vippeanordningen har et stort bevægelsesudslag fra 17° bagover til 4° fremover, så kroppen får stor frihed til at bevæge sig under arbejdet. Korrekt justeret efter brugerens vægt giver denne vippeanordning en exceptionelt god afbalancering, så stolen følger din mindste bevægelse som en skygge. Den standser op og afbalancerer kroppen i præcis den stilling, du selv vil standse i, uden at du behøver at anstrenge dig eller tænke på, hvordan du sidder.

Ryglænet kan hæves og sænkes trinløst, så du får støtte, lige der hvor din ryg har mest brug for det, og du kan også ændre hældningen på ryglænet trinløst for at finde den allerbedste arbejdsstilling.

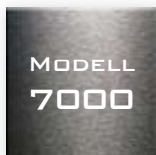
Siddehøjden kan reguleres trinløst og enkelt med en gaslift. Sædet har en blødt afrundet vandfaldsforside, der mindsker risikoen for tryk mod de nerver og blodkar, som findes i knæhulen. Den afrundede form gør det også lettere at bevæge benene, og det har en positiv indvirkning på blodcirkulationen i hele kroppen.

Siddedybden kan varieres mellem seks forskellige stillinger inden for et område på 8 centimeter. Det gør, at stolen nemt kan tilpasses til både den, der er lavere eller højere end gennemsnittet.



Malmstolen 4000 finns även med medelhög rygg.





Elastiske bånd former ryglænet efter ryggens profil og giver stor støtteflade.



Alle Malmstolen-modeller kan leveres i ESD-udførelse



Indstil efter vægt, højde og personlig smag. Enkle justeringer gør stolen meget nem at tilpasse



Malmstolen tilbyder flere forskellige armlæn som tilbehør



En leddelt hovedstøtte er et tilbehør, der aflaster hals- og nakkemuskulaturen

En stol til den, der kan lide at bevæge sigt

Kroppen vil bevæge sig. Men der er en forskel på at bevæge sig naturligt for at kunne udføre sit arbejde, og de bevægelser der opstår, fordi man sidder ubekvemt og må skifte stilling. I en god arbejdsstol bevæger kroppen sig naturligt, mens vi skriver, tager telefonen eller rækker ud efter papirer. Uden ubehag, og uden at vi behøver at tænke over det.

Malmstolen 7000 er en stol med synkron-vippeanordning, som gør, at ryglænet bevæger sig mere end sædet, når man vipper bagover. Sædet glider desuden lidt bagud, når man vipper bagover - en forskel fra de fleste andre stole med synkron-vippeanordning på markedet. Det betyder, at man konstant har kontakt med ryglænet. Stolens bevægelser betyder også, at hoftevinklen åbnes for derefter at lukkes, når man på ny læner sig fremover. Det stimulerer blodcirkulationen i legemet, samtidig med at kroppen får en særdeles god aflastning. De elastiske bånd i ryglænet giver ryggen konstant støtte i vippebevægelsen. Dette er unikt for Malmstolen.



Vippeanordningen bevæger sig ca. 15° bagover og 2° fremover, så kroppens bevægelser nemt og bekvemt følges. Ryglænet kan hæves og sænkes trinløst, så du får støtte, lige der hvor din ryg har mest brug for det.

Siddehøjden kan reguleres trinløst. Sædet har en blødt afrundet vandfaldsforside, der mindsker risikoen for tryk mod de nerver og blodkar, som findes i knæhulen. Den afrundede form gør det også enklere at bevæge benene, og det har en positiv indvirkning på blodcirkulationen i hele kroppen.

Siddedybden kan varieres mellem seks forskellige stillinger inden for et område på 8 centimeter. Det gør, at stolen nemt kan tilpasses til både den, der er lavere eller højere end gennemsnittet.



Malmstolen 7000 fås også med mellemhøj ryg.





Elastiske bånd former ryglænet efter ryggens profil og giver stor støtteflade.



Alle Malmstolen-modeller kan leveres i ESD-udførelse



Fås også i udførelse som høj arbejdsstol, såkaldt laboratoriestol, med høj gaslift og fodring.



Malmstolen tilbyder flere forskellige armlæn som tilbehør.

Stolen til dig, der ved, hvordan du vil sidde

Ikke alle kan lide, at stolen bevæger sig. For den, der ikke sidder ned hele dagen, kan denne stol være et perfekt alternativ til en stol med vippefunktion. De mange muligheder for individuel indstilling gør, at Malmstolen 6000 kan give støtte, der hvor din ryg har mest brug for det, samtidig med at du let kan finde en bekvem arbejdsstilling.

Malmstolen 6000 er en manuel stol, der ikke har vippefunktion. Du laver de indstillinger, du ønsker, og låser derefter stolen i den stilling, hvor du sidder mest bekvemt. Hældningen på stolen kan justeres trinløst mellem 6° fremover og 4° bagover.

Ryglænet kan hæves og sænkes trinløst, så du får støtte, lige der hvor din ryg har mest brug for det, og du kan også ændre hældningen på ryglænet trinløst for at finde den allerbedste arbejdsstilling.

Prøv at skifte arbejdsstilling i løbet af dagen. Håndtagene er lette at betjene, for det skal være nemt at indstille stolen, så den fungerer til de arbejdsopgaver, som du er i gang med. Skift ryglænets hældning, når du er klar med at skrive på tastaturet. En enkelt

betjening er tilstrækkelig til at finde en bekvem og behagelig stilling, der giver dine muskler støtte, samtidig med at du kan slappe af.

Siddehøjden reguleres trinløst med gaslift. Sædet har en blødt afrundet vandfaldsforside, der mindsker risikoen for tryk mod de nerver og blodkar, som findes i knæhulen. Den afrundede form gør det også enklere at bevæge benene, og det er godt for blodcirkulationen. Siddedybden kan varieres mellem seks forskellige stillinger inden for et område på 8 centimeter.



Malmstolen 6000 fås også med mellemhøj ryg.



Under betrækket skjuler der sig en funktion, som du antagelig aldrig får brug for at se.



Smerte – en folkesygdom

Næsten 90 % af befolkningen får på et eller andet tidspunkt i livet problemer med muskelsmerter eller knoglelidelser. Dette er den absolut største omkostning for sundhedsvæsenet og samfundet i form af behandling, sygemelding, rehabilitering og førtidspensioneringer. Disse skader løber op i milliarder hvert år, men langt vigtigere er den lidelse, de giver anledning til. En lidelse som i mange tilfælde er unødigt. Enkle ergonomiske forbedringer kan gøre underværker, især hvis de foretages, inden problemerne opstår.

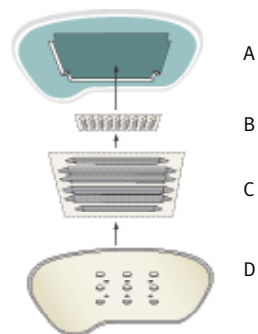
IGNORER IKKE SMERTE

Det er ikke meningen, at du skal have stiv nakke, ømme skuldre, spændingshovedpine, skævhals eller ondt i ryggen. Det er et advarselssignal fra kroppen, som du bør tage alvorligt. Der er noget galt. Find ud af, hvad det er, og gør noget ved det. Årsagerne kan være mange, men lad dig ikke nøje med smertestillende piller eller

en periode med sygemelding. Det hjælper sjældent. Skab i stedet et miljø, hvor du slipper for problemer. For det er vores arbejdsmiljø, der er årsagen til en stor del af problemerne. Stress, en forkert siddestilling og statiske bevægelser er ofte synderen.

INEFFEKTIVE REDSKABER

Dine arbejdsredskaber påvirker dit arbejde. Der er ingen, der kan arbejde effektivt i dag med en gammel, langsom computer, hvis programmer ikke længere opdateres eller virker med nye versioner. Derfor udskifter vi computerne. Men hvad sker der med de øvrige arbejdsredskaber, vi har omkring os? De påvirker også vores arbejde. Er dit kontor tilpasset til et arbejde, der ikke længere findes? Fungerer din stol med det arbejde, du udfører i dag? Hvis ikke, så udskift den. Den er et redskab præcis som alle andre. Skrivemaskinen er blevet til en computer, måske er det også blevet tid til at ændre andre ting?



A Pude i koldskum. B Spiralfeder. C Fjedersystem. D Bundplade.



God støtte former sig selv

Vores ryglæn, System Therapod, har et internationalt patent, som er beskyttet over hele verden. Med sine fire elastiske bånd former ryglænet sig af sig selv efter brugerens naturlige rygprofil. Samtidig får ryglænet en meget stor kontaktflade, som giver støtte og dermed aflastning.

Standardindstillingen passer til 70-80 % af alle brugere. Men for den, der f.eks. har en meget stærk krumning, er der mulighed for at justere båndene, så de passer præcis til ryggen og giver optimal aflastning. International Patent No. PCT/AU91/00487

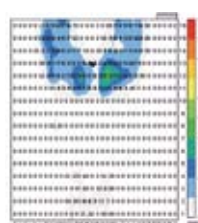


Hav det godt på jobbet og i fritiden

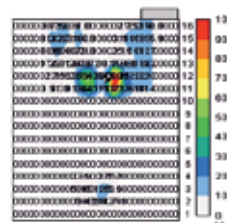
Der er videnskabelige beviser for, at langvarig hvile gør mere skade end gavn i forbindelse med rygsmerter. Ved akut smerte er nogle dages hvile naturligvis nødvendigt, men længere tids hvile giver bare flere problemer. Kroppen har behov for at bevæge sig, selv når vi sidder ned og arbejder. Det er ikke længe siden at, man tildelte invalidepension til selv unge mennesker med rygbesvær, på trods af at de ikke havde nogen egentlig sygdom. Det er trist. I dag ved vi bedre, men alligevel venter man ofte, indtil problemerne er opstået, inden man forsøger at gøre noget ved problemet.

GOD ERGONOMI GIVER GOD ØKONOMI
Ergonomisk udformede arbejdspladser, hvor apparaturet tilpasses til menneskene i stedet for omvendt, ville spare astronomiske summer for virksomheder, samfund og sundhedsvæsen. Små investeringer i arbejdsmiljøet giver stort afkast i form af velvære og sundere mennesker.

Når alt kommer til alt tilbringer de fleste nok betydeligt mere tid i deres arbejdsstol end i firmabilen. Sørg for, at du og dine medarbejdere sidder rigtigt, så har I stadig styrke og kraft, når arbejdsdagen er slut.



Trykmåling af siddefladen på Malmstolens sædepude.



Trykmåling for stol fra konkurrent med væsentligt dårligere resultat.

Læs mere på www.malmstolen.dk

Hemmeligheden bag at sidde bekvemt

Jo større kontaktflade, din kropsvægt fordeles over, desto bedre kommer du til at sidde. Vores Pascal-sæde er udviklet af den kendte svenske sengeproducent Dux og former sig efter brugeren. Det giver en uovertruffen vægtfordeling og komfort sammenlignet med traditionelle sæder.

Når du sidder, mindskes spændingen i musklerne, og du bevæger dig, fordi det er naturligt, ikke fordi du sidder ubekvemt. Blodcirkulationen forbedres, og du vil ganske enkelt føle dig bedre tilpas. På vores hjemmeside www.malmstolen.se finder du mere information om trykmålinger og andre test af vores stole.





MATERIALE 1

Ryglænets bagside og dele af ryglænets forside samt dele af sædet som vist på billederne.



MATERIALE 2

Del af ryglænets forside, del af sædet samt sidesargen på ryglæn og sæde.



MATERIALE HOVEDSTØTTE

Vælg et af dine to materialer.

Sid smukt

Sort, grå og mørkeblå er bestandige, diskrete farver, der passer ind i de fleste omgivelser. Men vi ser gerne, at du selv skaber din stol helt efter din egen smag. Ud over vores standardstoffer kan du naturligvis frit vælge et stof, du synes om fra et hvilket som helst væveri.



HOVEDSTØTTE

Hovedstøtten tjener sit formål, når man læner sig bagover. Så aflastes hals- og nakkemuskulaturen. Støtten er højdejusterbar og har en konstruktion med to led, der gør det muligt at føre støtten fremover mod hovedet.

ARMLÆN

Hvis arbejdspladsen er korrekt indstillet, med arbejdsbord i passende højde og med tilstrækkelig afstand til computere og andre arbejdsredskaber, så er bordet oftest den bedste aflastningsflade for armene. Det kan dog være rart med armlæn for at kunne variere arbejdsstillingen. Alle vores armlæn er højdejusterbare og nemme at montere og tage af. Alt efter behov.



ERGO SHIFT
Flyttes trinløst fremad, bagud og sidelæns. Kan også drejes, så det på den bedste måde tilpasses til, når man arbejder.



ERGO MINI
Korte armlæn, der gør det nemt at komme tæt på bordet.



CORONA
Korte armlæn med mere rundt design.



TILT-LÅS

Alle vores stole kan lænes fremover. Ikke alle kan dog lide denne funktion, og derfor har vi udviklet en tilt-lås til Malmstolen 4000, der gør, at vippeanordningen ikke kommer længere frem end til vandret stilling.





Afprøv en stol!

Man kan lige så godt være ærlig. Ingen stol passer til alle. Men vores stole passer til de aller fleste. Når dem, der skal bruge arbejdsstolene, selv får lov til at prøve forskellige stole i deres virkelige arbejdsomgivelser, vælger 77 % Malmstolen. Det er tal, vi er stolte af. For det er jo i de daglige arbejdsomgivelser, vores stol skal bruges.

PÆN I BUTIKKEN

Mange stole er pæne. Sjove designdetaljer virker tillokkende, og de fleste arbejdsstole er dejlige at sidde i, når man prøver dem et kort øjeblik i butikken. Men hvordan kroppen føles efter at have tilbragt nogle dage i stolen kan man ikke finde ud af gennem en kort prøvesidning eller en gennemgang af funktioner. Det kan kun tiden og virkeligheden vise.

PRØV PÅ DIN ARBEJDSPLADS

Det er på din egen arbejdsplads, at du skal prøve en arbejdsstol. Så bemærker du hurtigt, om den passer dig. Får din krop den støtte, som den behøver? Aflaster stolen lænd og muskler? Sidder du bekvemt og afslappet? Følger stolen dine bevægelser, så du bevæger dig naturligt og ikke bare skifter stilling, fordi du sidder ubekvemt? I så fald har du fundet den rette stol!

LÅN OG LAD KROPPEN BESTEMME

Naturligvis kan du prøve vores stol helt uden omkostninger. Kontakt os eller din forhandler, så får du en stol på prøve til din arbejdsplads. Vi hjælper dig med at indstille den, så den passer til dig og viser dig, hvordan du bruger alle funktioner. Generøst? Måske, men det har vi råd til. Vi er jo 77 % sikre på, at du vil beholde vores stol.



Kvalitet

Du kan læse mere om vores kvalitetsarbejde på www.malmstolen.dk





Dette er Malmstolen

Malmstolen AB er et lille familieføretagende med en stor ambition – at skabe markedets bedste ergonomiske arbejdsstol. Al produktudvikling sker med menneskets krop som udgangspunkt. Malmstolen skal være et arbejdsredskab, der beskytter mod og forebygger arbejdsskader. Målet er at skabe et mere menneskeligt arbejdsliv, hvor redskaberne formes efter mennesket og arbejdssituationen, ikke omvendt.