

SITAGWAVE



Design: Uli Witzig & Ergonomics

PAPE+ROHDE
b ü r o e i n r i c h t u n g e n

SITAG
swiss style at work



SEATING

TAKE A SEAT. ENJOY THE SITAGWAVE.

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.

Uli Witzig, Designer des SITAGWAVE.

IEI 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.
Uli Witzig, Designer of the SITAGWAVE.

IFI 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, favorise automatiquement une tenue saine.
Uli Witzig, designer de SITAGWAVE.

INLI SITAGWAVE is een symbiose tussen design en techniek. Deze stoel heeft een prachtig ontwerp, is zeer comfortabel en ondersteunt geheel automatisch een gezonde lichaamshouding.
Uli Witzig, ontwerper van de SITAGWAVE.



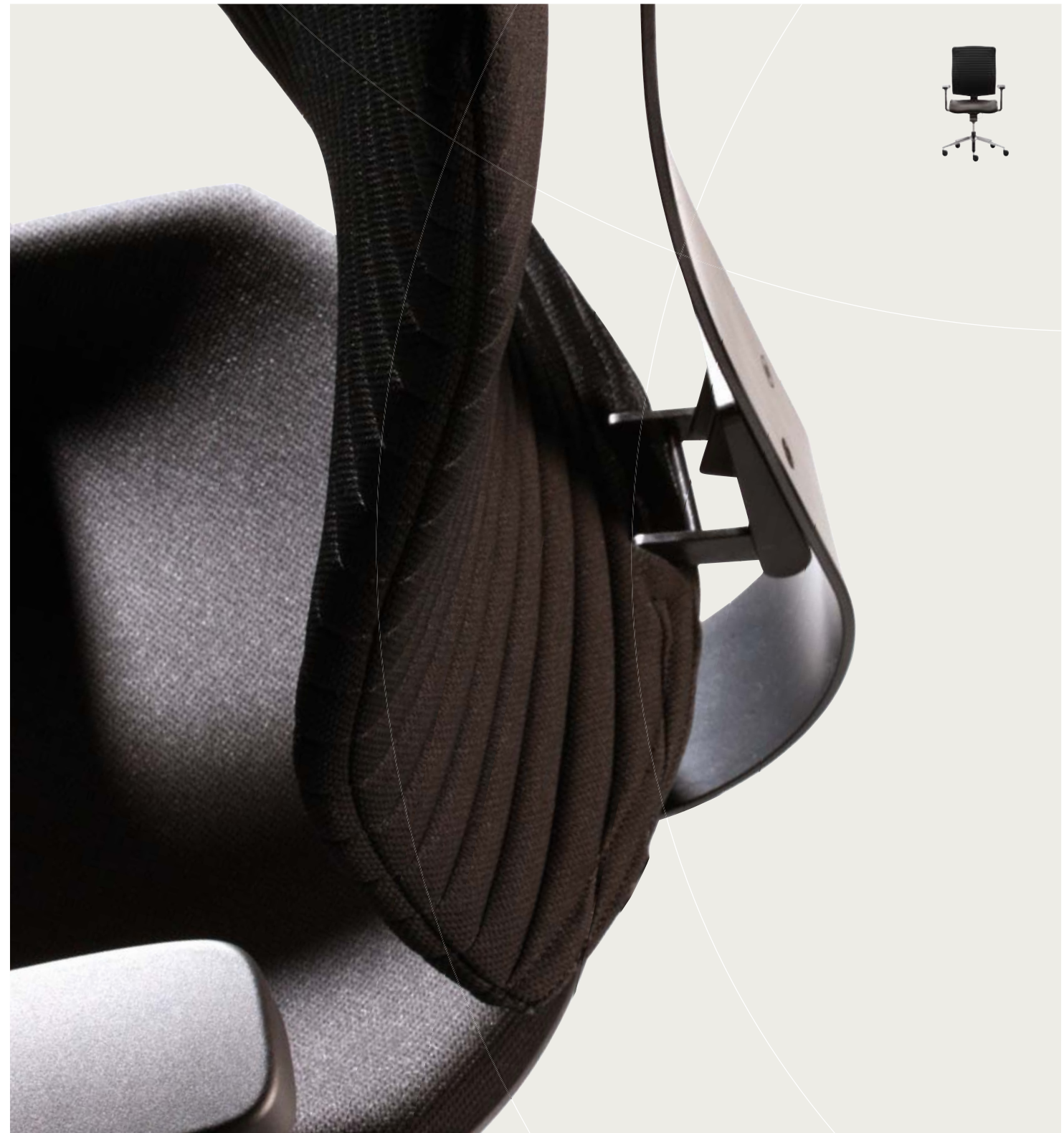
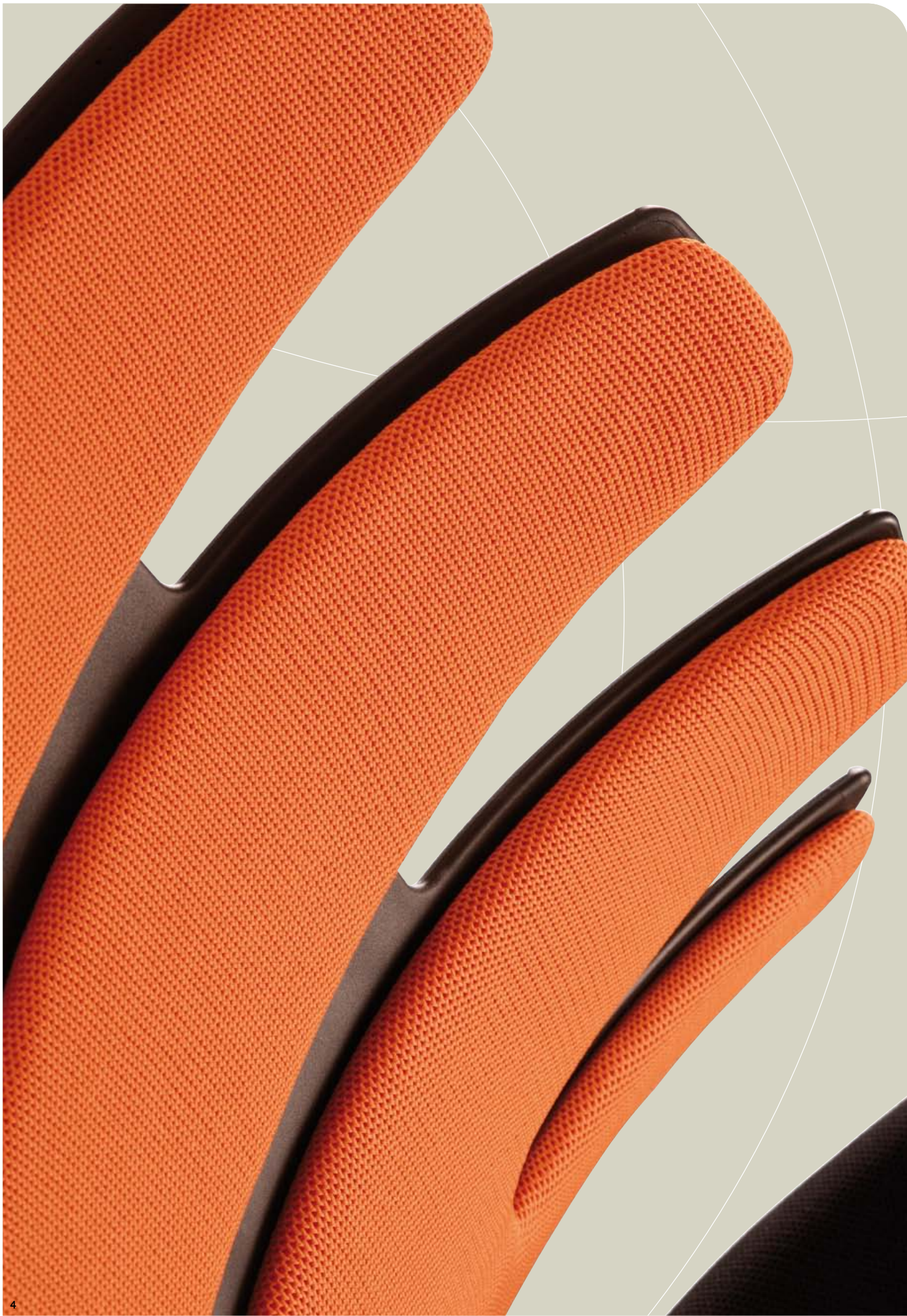
IDI SITAGWAVE ist ein „intelligenter Stuhl“: Design, Komfort und Ergonomie des Funktionsdrehstuhl-Programms setzen Maßstäbe für den Officebereich. SITAGWAVE passt sich jeder Ihrer Bewegungen an und gibt Ihrem Körper optimalen Halt.

IEI 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.

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

INLI SITAGWAVE is een „intelligente stoel“: het design, comfort en de ergonomie van deze bureaustoelenlijn stellen nieuwe normen voor kantooromgevingen. SITAGWAVE past zich aan al uw bewegingen aan en zorgt ervoor dat uw lichaam altijd de optimale houding heeft.





Uli Witzig, der Designer des SITAGWAVE

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.

ergonomics™
dynamic comfort

IFI Les créateurs de SITAGWAVE font partie des meilleurs de leur métier. Le design est l'œuvre d'Uli Witzig, et, pour une part déterminante, il a donné son empreinte à l'image 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.

INLI De scheppers van SITAGWAVE behoren tot de besten in hun branche. Het design is van Uli Witzig. Hij is de creatieve geest achter de specifieke vormgeving van de SITAG-programma's en heeft een groot aantal prijzen gewonnen. De elastische, S-vormige rugleuning is door de Britse specialist Ergonomics volgens de nieuwste ergonomische en medische inzichten ontwikkeld.

FREENESS = SPRING-MOTION & FLOW-TEC



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 trouve toujours la meilleure position assise possible.

INLI Het bijzondere aan SITAGWAVE is zijn beweeglijkheid. Het speciaal gevormde zitvlak past zich automatisch aan al uw bewegingen aan. Deze beweeglijkheid naar voren, naar achter, omhoog en omlaag noemen wij „Spring-Motion“. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam altijd de ideale zithouding heeft.

IDI Die Funktionsweise von „Spring-Motion“ und „Flow-Tec“ können Sie in einer Animation auf unserer Website www.sitag.ch sehen.

IEI You can see how “Spring-Motion” and “Flow-Tec” work in an animation on our website, www.sitag.ch.



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.

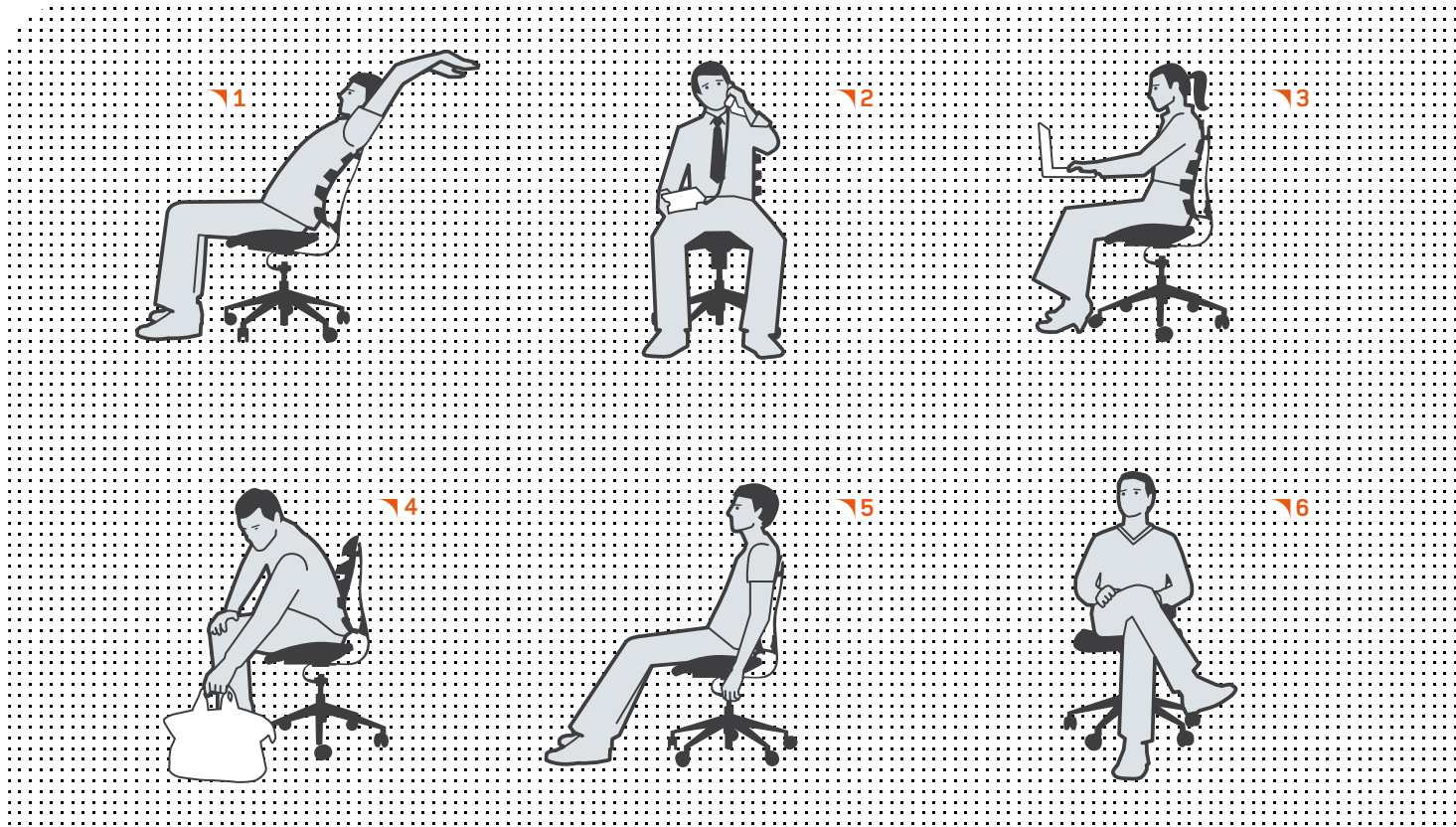
IEI The S-shaped backrest on the SITAGWAVE adapts to the movements of the back and the rotations of the upper body. The individual elements optimally support your spine in every position. This “Flow-Tec” principle works like a vertical water bed; it supports the posture mechanisms and allows a relaxed 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 Sur notre site Internet www.sitag.ch, vous pouvez voir une animation du fonctionnement de «spring motion» et «flow tec».

INLI De werking van „Spring-Motion“ en „Flow-Tec“ kan bekeken worden in een animatie op onze website www.sitag.ch.

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.

INLI De S-vormige rugleuning van de SITAGWAVE past zich aan de bewegingen van de rug en de rotaties van het bovenlichaam aan. Elk van de individuele elementen ondersteunt uw wervelkolom optimaal, in elke houding. Dit „Flow-Tec“-principe is te vergelijken met een verticaal waterbed; het ondersteunt het houdingsapparaat en maakt langdurig ontspannen zitten mogelijk. Het stimuleert de natuurlijke dubbele S-vorm van de wervelkolom, verdeelt de druk gelijkmatig en biedt voortdurend ondersteuning om te voorkomen dat spieren en pezen verkrampen.



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.

INLI Het freeness-systeem zorgt voor wellness inside. Op veel stoelen kan men maar in een paar houdingen comfortabel zitten. SITWAGWAVE daarentegen heeft een speciale constructie die u tijdens het zitten laat bewegen, met uw bewegingen meedoet en uw lichaam in elke zitpositie de ideale houding geeft. De unieke synchro-bewegingsprocessen van de zitting en de rugleuning maken „vrij zitten” in de letterlijke zin van het woord mogelijk. Het resultaat is een gevoel van puur welzijn. In de dagelijkse kantoorpraktijk betekent dit „freeness”, een wellness-ervaring. Evenwicht tussen lichaam en geest.



- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1 ID Arme strecken
IEI Stretching your arms
IFI Allonger les bras
INLI Armen strekken | 2 ID Telefonieren
IEI On the telephone
IFI Téléphoner
INLI Telefoneren | 3 ID Am Laptop
IEI On the laptop
IFI Sur l'ordinateur portable
INLI Aan de laptop | 4 ID Tasche heben
IEI Picking up a bag
IFI Lever le sac
INLI Tas optillen |
|--|---|--|--|

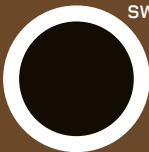
- | | |
|---|--|
| 5 ID Beine ausstrecken
IEI Stretching your legs
IFI Étendre les jambes
INLI Benen strekken | 6 ID Beine kreuzen
IEI Crossing your legs
IFI Croiser les jambes
INLI Benen kruisen |
|---|--|



SITAGWAVE PRODUKTPROGRAMM



PW



SW

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

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

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

INL Productprogramma SITAGWAVE. Het basismodel van de SITAGWAVE heeft een niet-gestoffeerde kunststof-rugleuning. Hij is met of zonder armleuningen leverbaar.



W200010



W200000

ID SITAGWAVE gibt es in verschiedenen Ausführungen. Drei Rückenlehnen stehen zur Auswahl, dazu verschiedene Stoffe und Farben und optionale Armlehnen. Stellen Sie sich Ihren SITAGWAVE zusammen.

IE SITAGWAVE comes in different models. There are three backrests to choose from, and different fabrics and colours as well as the optional armrests. Create your SITAGWAVE yourself.

IF SITAGWAVE existe en différentes versions. Vous avez le choix entre trois dossiers, différents revêtements textiles et coloris. Vous pouvez commander des accoudoirs en option. Composez votre SITAGWAVE.

INL SITAGWAVE is verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen. U kunt kiezen uit drie rugleuningen, met verschillende stoffen en kleuren en als optie armleggers. Zo stelt u uw eigen SITAGWAVE samen.

SITAGWAVE-PAD-POLSTERUNG

ID | 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 mit einem 3D-Gewebe, Strickgewebe, Mikrofaser, Polyestergewebe oder Textiler bezogen. Das Sitzpolster kann mit allen Bezügen aus der SITAG-Kollektion bezogen werden.

IE | 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 covered with a 3D-fabric, knitted fabric, micro-fibre, polyester fabric or leatherette. The seat upholstery can be covered with any of the coverings from the SITAG collection.

ID | Leopard

IE | Leopard

IF | Leopard

INL | Leopard

LP02

LP72

LP77

LP85

ID | Strickgewebe

IE | Knitted fabric

IF | Tricot

INL | Tricot



ID | Comfort

IE | Comfort

IF | Comfort

INL | Comfort

C085

C077

C082

C080

C062

C060

C061

C066

C055

C025

C028

C038

C034

C070

C000

ID | Flex

IE | Flex

IF | Flex

INL | Flex

FL85

FL75

FL82

FL80

FL60

FL55

FL34

ID | Decovin Contract

IE | Decovin Contract

IF | Decovin Contract

INL | Decovin Contract

DC30

DC61

DC77

DC85

DC82

SITAGWAVE-VOLLPOLSTERUNG

ELECTRO-WELDING

IDI In der Ausführung des SITAGWAVE mit Vollpolsterung kommt ein innovatives Verfahren zum Einsatz, das aus der Herstellung hochwertiger Autositze stammt. Das Electro-Welding Verfahren wurde von SITAG für die Möbelproduktion entdeckt: Stoff und Polsterschaum werden regelrecht miteinander verschweisst, so entsteht die Oberflächenstruktur mit den typischen Querstreben.

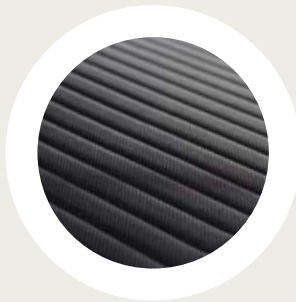
IEI SITAGWAVE seats with full upholstery are made using a innovative process that stems from the manufacture of high quality car seats. SITAG spotted the benefit of electro-welding for furniture production: fabric and upholstery foam are really welded together, resulting in the surface structure with the typical cross-pieces.

IFI Dans la version de SITAGWAVE avec rembourrage, un procédé innovant issu de la fabrication de sièges automobiles de haute qualité est utilisé. SITAG a découvert le procédé electro welding pour la fabrication de meubles: le tissu et la mousse sont littéralement soudés ensemble; c'est ainsi que la structure de la surface avec les traverses caractéristiques est formée.

INLI Bij een volledig gestoffeerde SITAGWAVE wordt een innovatieve stoffeertechniek toegepast dat oorspronkelijk is ontwikkeld voor de productie van hoogwaardige autostoelen. Het Electro Welding-proces is door SITAG voor de meubelproductie ontdekt: de stof en het schuim voor de kussens worden rechtstreeks aan elkaar gelast, waardoor de oppervlaktestructuur met de kenmerkende dwarslijnen ontstaat.



Electro-Welding „Comfort“



Electro-Welding „Flex“

W202020



W200020



W201020



W200020



VOLLPOLSTERUNG „COMFORT“

IDI Den einzigartigen Sitzkomfort des SITAGWAVE gibt es auch mit einer Vollpolsterung, die sich optisch eher an klassischen Bürostühlen orientiert. Die einzelnen Stützelemente sind hier zu einer einteiligen Rückenlehne zusammengefasst. Die hier gezeigte Rückenlehne verfügt über einen Bezug aus „Comfort“-Mikrofasergerewebe. Das Sitzpolster kann mit allen Bezügen aus der SITAG-Kollektion bezogen werden.

IEI „Comfort“ full upholstery, the unique comfort of the SITAGWAVE also comes with full upholstery which has more of the look of a conventional office chair. In this case the individual support elements are combined to form a one-piece backrest. The backrest shown here is covered with „Comfort“ micro-fibre fabric. The seat upholstery can be covered with any of the coverings from the SITAG collection.

IFI Rembourrage «comfort». Le confort incomparable de SITAGWAVE est également disponible avec un rembourrage complet qui s'apparente plutôt à des sièges de bureau classiques. Ici, les différents éléments de soutien sont réunis pour former un dossier en une seule partie. Le dossier montré ici est équipé d'un revêtement en tissu microfibre «Comfort». Le coussinage de l'assise peut être revêtu de tous les matériels de revêtement de la collection SITAG.

INLI Het unieke zitcomfort van SITAGWAVE is ook leverbaar met een volledig gestoffeerde rugleuning, die wat meer overeenkomt met het beeld van een conventionele bureaustoel. De individuele elementen zijn hier tot een rugleuning uit één stuk samengebracht. De hier afgebeelde rugleuning is bekleed met „comfort“-microvezelstof. Het zitkussen kan met alle materialen uit de SITAG collectie bekleed worden.

VOLLPOLSTERUNG „FLEX“

IDI Auch diese Ausführung verfügt über eine vollgepolsterte Rückenlehne, die dem Stuhl einen klassischen Look verleiht. Die Rückenlehne ist hier mit „Flex“ bezogen, dabei handelt es sich um ein Gewebe aus strapazierfähigem Polyester. Das Sitzpolster kann mit allen Bezügen aus der SITAG-Kollektion bezogen werden.

IEI „Flex“ full upholstery. This model also has a fully upholstered backrest that gives the chair a classic look. The backrest here is covered with „Flex“ which is a fabric made from hard-wearing polyester. The seat upholstery can be covered with any of the coverings from the SITAG collection.

IFI Rembourrage «flex». Cette version dispose également d'un dossier entièrement rembourré qui donne au siège un look classique. Ici, le dossier est revêtu de «flex»: il s'agit d'un tissu en polyester très résistant. Le coussinage de l'assise peut être revêtu de tous les matériels de revêtement de la collection SITAG.

INLI Volledige stoffering met „flex“. Ook deze uitvoering beschikt over een volledig beklede rugleuning die de stoel een conventionele look verleent. De rugleuning is hier met „flex“ bekleed; dit is een materiaal van zeer duurzaam polyester. Het zitkussen kan met alle materialen uit de SITAG collectie bekleed worden.

IDI Comfort
IEI ComFort
IFI ComFort
INLI ComFort



IDI Flex
IEI Flex
IFI Flex
INLI Flex

BEDIENMINIMIERUNG – WENIGE HEBELFUNKTIONEN FÜR VOLLEN SITZKOMFORT.

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

IFI Description du produit. Commandes minimisées – un levier assurant quelques fonctions pour un confort sans limites.

INLI Productbeschrijving. Optimaal bedieningsgemak – slechts een paar knoppen zorgen voor een perfect zitcomfort.

- **1** **ID1** 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 la hauteur confortable grâce à un ressort à gaz de sécurité avec amortisseur d'assise. La touche de réglage se trouve à l'avant droite du siège.

INLI Comfort-hoogteverstelling door veiligheidsgasveer met dieptevering. De verstelknop bevindt zich rechtsvoor onder de zitting.

- **2** **ID1** 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: l'élasticité constructive du dossier permet d'intégrer l'action de la pression et de l'adapter au dos tout comme aux rotations du torse. La roue à main pour la pression du dossier se trouve à l'arrière droite du siège.

INLI Rugleuningcontact: de elastische constructie van de rugleuning neemt de druk die erop inwerkt op en past zich aan de rugbewegingen en de rotaties van het bovenlichaam aan. De bedienrad voor het rugleuningcontact bevindt zich rechtsachter de zitting.

- **3** **ID1** Gepolsterte Kunststoffsitzschale mit auswechselbarem Sitzkissen.

IEI Upholstered fabric seat shell with replaceable seat cushion.

IFI Coque assise en plastique rembourrée, avec coussins interchangeables.

INLI Gestoffeerde kunststof zitschaal met uitwisselbaar zitkussen.

- **4** **ID1** 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.

INLI In hoogte verstelbare armleuning: een drukknop voor de hoogteverstelling is in de armleuning geïntegreerd.

- **5** **ID1** 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 moutonnée soft, réglable en hauteur et en largeur ou accoudoir raffiné 3D (réglable en hauteur, en largeur et en profondeur)

INLI ArMLEUNINGEN zijn er in 2 varianten: als soft-armleuning die in de hoogte en de breedte te verstellen is of als elegante 3D-armleuning (in hoogte, breedte en diepte te verstellen).

- **6** **ID1** 5-Stern-Alu-Fusskreuz aus Aluminium-druckguss.

IEI Aluminium five-element cross base.

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

INLI 5-punts kruisvoet van spuitgiet aluminium.

- **9** **ID1** 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 douces pour les planchers en bois ou en plastique. En option avec roulettes bague chromée

INLI De zwenkwielen worden lastafhankelijk geremd. De standaardversie heeft harde wielen voor op vloerbedekking; naar

wens kunnen de stoelen met zachte wielen voor houten en kunststofvloeren worden uitgerust. Als optie ook met chromrollen onder de stoel.

- **10** **ID1** Rückenlehne in drei Positionen höhen-einstellbar

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

IFI La hauteur du dossier peut être réglée sur trois positions.

INLI De rugleuning is in drie posities in hoogte instelbaar.

- **11** **ID1** Gasfederschutz dient zur Selbstreinigung der Gasfeder.

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

IFI La sécurité du ressort à gaz sert uniquement à l'auto-nettoyage du ressort à gaz.

INLI Door de gasveerbescherming wordt de gasveer vanzelf gereinigd.

ID1 Sitz mit SITAG-„Spring-Motion“-Prinzip

IEI Seat with SITAG "Spring-Motion"

IFI Siège équipé du principe SITAG «spring motion»

INLI Zitting met het „Spring-Motion“-principe van SITAG

ID1 Mit Soft-Armlehnen in Höhe und Breite verstellbar

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

IFI Accoudoirs finition moutonnée soft, réglables en hauteur et en largeur.

INLI Met soft-armleuningen die in hoogte en breedte te verstellen zijn

ID1 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)

INLI Elegant met veel mogelijkheden om op uw persoonlijke manier van zitten in te stellen: de 3D-armleuning (in hoogte, breedte en diepte te verstellen)

ID1 Rückenlehne mit SITAG-„Flow-Tec“-Prinzip

IEI Backrest with SITAG "Flow-Tec"

IFI Dossier équipé du principe SITAG «flow tec»

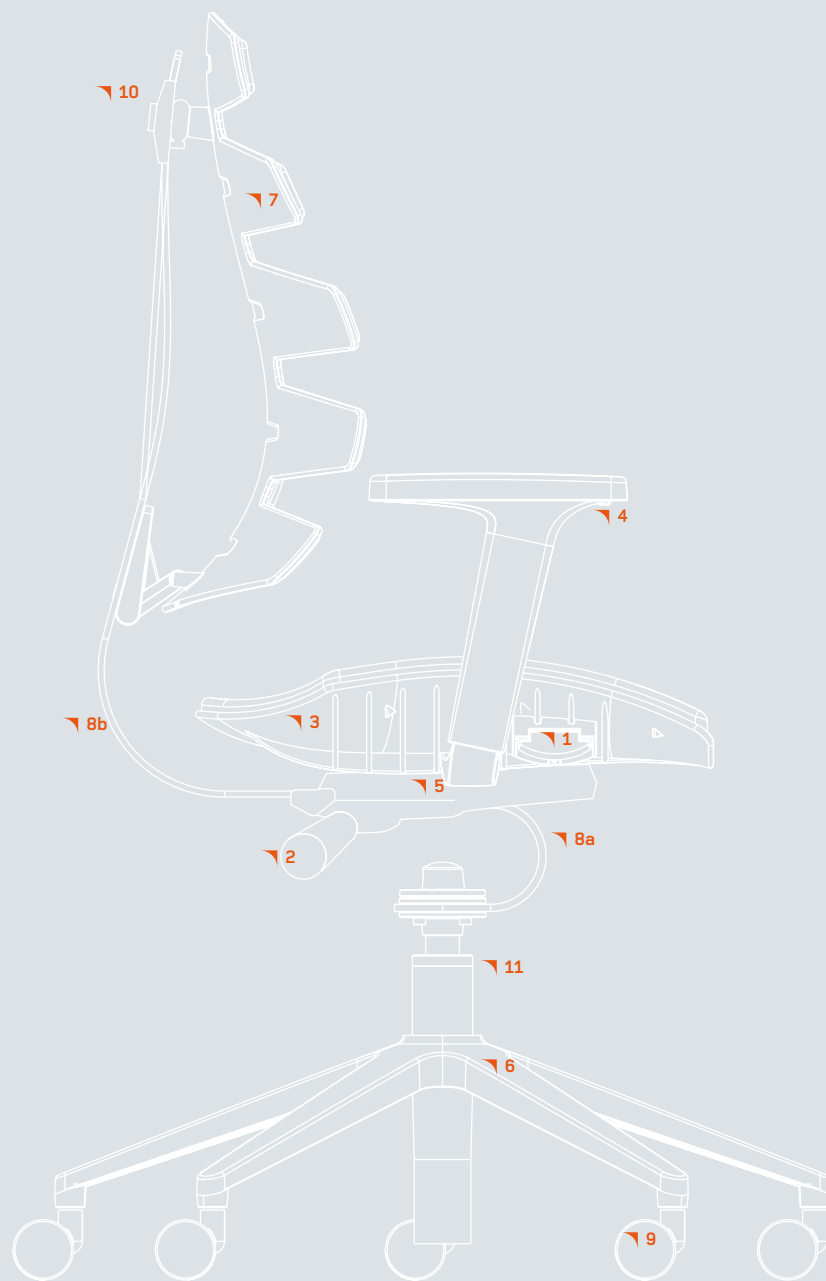
INLI Rugleuning met het „Flow-Tec“-principe van SITAG

ID1 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 ressort à gaz de sécurité et protection du ressort à gaz

INLI 5-punts kruisvoet van aluminium met veiligheidsgasveer en gasveerbescherming



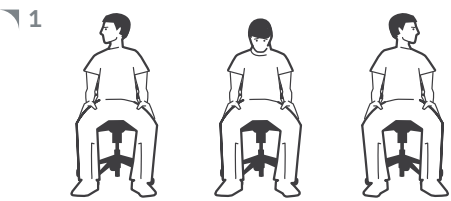
SO STÄRKEN SIE IHRE „SITZMUSKULATUR“.

ID I 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.

IE I 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.

IF I Voilà comment renforcer les muscles sollicités en position assise. Avec SITAGWAVE et les exercices proposés ici, vous renforcez votre appareil musculo-ligamentaire et mettez votre corps et votre esprit en équilibre stable. Le résultat: même après une longue journée de travail, vous vous sentez frais et dispos.

INL I Zo versterkt u uw „zitspieren“. Met SITAGWAVE en onderstaande oefeningen versterkt u uw houdingsapparaat en brengt u lichaam en geest in balans. Het resultaat: ook na een lange werkdag voelt u zich nog fris en monter.



1 **ID I** 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.
IE I 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.
IF I 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.
INL I Oefening 1: Uw handen liggen op uw dijen. | Beweeg uw hoofd omhoog en draai het naar rechts, adem daarbij in. | Beweeg uw hoofd terug naar het midden, laat het zakken en adem uit. | Beweeg uw hoofd omhoog en draai het naar links en adem in. | Herhaal dit een aantal keren.



2 **ID I** Übung 2: Hände liegen auf den Oberschenkeln, Schultern nach vorn. | Schultern anheben und nach hinten bewegen, dabei einatmen. | Schultern fallen lassen, ausatmen. | Mehrmals wiederholen.
IE I 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.
IF I 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. | Refaire retomber les épaules en expirant. | Répéter l'exercice plusieurs fois.
INL I Oefening 2: Uw handen liggen op uw dijen, schouders naar voren. | Beweeg uw schouders omhoog en naar achter, adem daarbij in. | Laat uw schouders vallen en adem uit. | Herhaal dit een aantal keren.

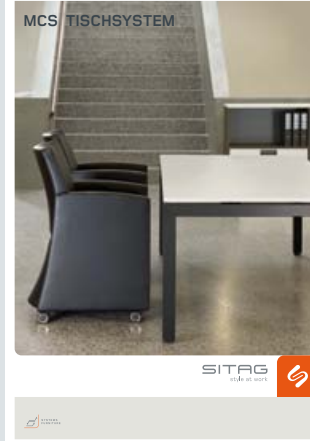
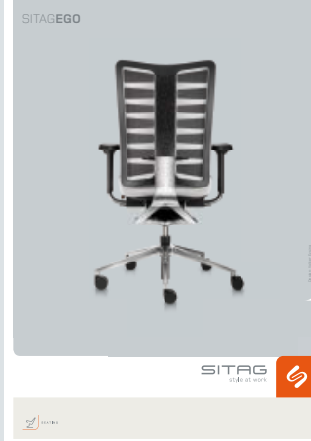


3 **ID I** Übung 3: Arme hängen entspannt neben dem Körper. | Schultern nach vorn, Daumen nach innen drehen, ausatmen | Schultern nach hinten, Daumen nach aussen drehen, einatmen. | Mehrmals wiederholen.
IE I Exercise 3: Let your arms hang at your sides, relaxed. | Shoulders forwards, turn your thumbs in, breath out | Shoulders back, turn our thumbs out, breath in. | Repeat several times.
IF I 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.
INL I Oefening 3: Uw armen hangen ontspannen naast uw lichaam. | Schouders naar voren, duimen naar binnen draaien, uitademen | Schouders naar achter, duimen naar buiten draaien, inademen. | Herhaal dit een aantal keren.



4 **ID I** 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.
IE I Exercise 4: Place your hands on your hips. Straighten hips and spine. Straight 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.
IF I 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.
INL I Oefening 4: Uw handen liggen op uw bekken. Beweeg uw bekken en wervelkolom rechtop en omhoog. Neem een rechte houding aan. | Druk uw rug tegen de rugleuning. Laat uw hoofd zakken. Maak uw rug rond. | Beweeg uw hoofd langzaam weer omhoog. Beweeg uw bekken omhoog. Houd uw rug recht. | Herhaal dit een aantal keren.





| 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.

| NL | Technische veranderingen, drukfouten en wijzigingen van het programma voorbehouden. In verband met de druktechniek kunnen kleurafwijkingen ten aanzien van originele kleuren optreden.

swiss workstyle

www.pape-rohde.de

PAPE+ROHDE
büroeinrichtungen

SITAG
swiss style at work

