



# ERGONOMICS



RH LOGIC



DESIGNED FOR HUMAN PERFORMANCE

# INDHOLD

RH ERGONOMI	4
RH HISTORIE	6
RH FILOSOFI	8
RYGLÆN	10
SÆDE	11
MEKANISME	12
FODKRYDS	12
NAKKESTØTTE	13
ARMLÆN	13
HVORDAN OG HVORFOR JUSTERE	14
SÆDEHØJDE	16
SÆDEDYBDE	16
JUSTERING AF RYGLÆN	17
VIPPEMEKANISME	18
NAKKESTØTTE	19
ARMLÆN	19
SIDDESTILLINGER	20
FORDELE	21



# RH ERGONOMI

Som en førende producent af ergonomiske stole har vi brugt over 40 år på at designe stole, der passer til formålet, ved at overveje, hvordan folk sidder mens de udfører forskellige arbejdsopgaver i forskellige miljøer. Vores fokus på støtte og aktiv siddestilling har til formål at forbedre det generelle velbefindende og reducere muskel- og kropskader på arbejdspladsen. RH-stole løser ikke kun rygproblemer, men aktiverer også hele kroppen på en unik måde, der fremmer bedre vejtrækning, afslapning og forebygger rygproblemer.

Med RH Logic har vi skabt en stol med et ergonomisk, moderne og æstetisk design, der kombinerer alle vores grundlæggende principper. Stolene er blevet populære blandt specialister og ergonomer på grund af deres brugervenlighed og fokus på god ergonomi.

Ved at designe stole, der tager hensyn til vores krops naturlige bevægelsesfrihed, kan vi trække vejret bedre, koncentrere os mere og præstere bedre.



# RH HISTORIE

RH blev grundlagt i 1977 af Rolf Holstensson i Bodafors, Sverige, efter at han havde fået ondt i ryggen af at sidde stille på arbejdet. Virksomhedens mål var at skabe ergonomiske stole, der gav fremragende kropsstøtte og var nemme at bruge. RH-stole følger menneskekroppens naturlige form, fremmer en oprejst kropsholdning og en aktiv siddestilling, der støtter kroppen.



# RH HISTORIE



I 1989 præsenterede RH den originale RH Logic 3 stol, som markerede fødslen af RH's siddefilosofi. Stolen var udstyret med en patenteret justerbar mekanisme, der gav mulighed for uendelige indstillinger for at tilpasse brugerens komfort.



I 2005 kom der en opdateret version af stolen med en forbedret mekanisme.

1989

1991

2005

2019

To år senere, i 1991, tilføjede RH den ikoniske ergonomiske stol RH Logic 4 til familien, som havde en høj ryg og en karakteristisk visuel personlighed.



Logic-konceptets succes førte til et komplet re-design af stolefamilien i 2019 for at modernisere stolen til fremtiden og passe bedre visuelt ind i nutidens kontormiljøer. Det opdaterede design indeholdt en ny mekanisme og moderne æstetik, der passede bedre til kravene på den moderne arbejdsplads. Den fornyede version bevarede dog alle de essentielle elementer i RH Logics DNA.



# RH FILOSOFI

RH Logic-stolen er udstyret med en lang række ergonomiske funktioner, der er specielt designet til at optimere din siddestilling og fremme bevægelse. Målet er at give dig den bedst mulige siddeoplevelse.

En af de vigtigste fordele ved RH Logic-stolen er dens evne til at understøtte en oprejst holdning, samtidig med at den giver mulighed for bevægelse. Ved at tilskynde til bevægelse hjælper stolen med at øge ilttilførslen til blodet, hvilket igen forbedrer koncentrationen. Denne unikke funktion adskiller RH Logic-stolen fra andre.

Stolens mekanisme er omhyggeligt designet til at understøtte de naturlige støttepunkter ved knæ og hofter, så man kan læne sig behageligt tilbage og bevæge sig, mens man holder fødderne fast på underlaget. Mekanismen giver mulighed for en række forskellige siddestillinger, uden at det er nødvendigt at justere armlænene eller ryglænets højde.

Det er nemt og intuitivt at interagere med RH Logic takket være brugervenlige piktogrammer, der giver nem vejledning. Stolen tilpasser sig din krop, fremmer aktiv bevægelse og kan tilpasses forskellige siddestillinger. Denne tilpasningsevne kan forbedre blodcirkulationen og tilføre mere ilt til dine muskler og din hjerne, hvilket bidrager til øget koncentration og optimal ydeevne.

Sammenfattende er RH Logic-stolen specielt udviklet til at optimere siddestillingen, fremme bevægelse og forbedre ilttilførslen til blodet. Dens unikke mekanisme, brugervenlige funktioner og tilpasningsevne til forskellige kropstyper gør den til et ideelt valg til at bevare koncentrationen og opnå optimal ydeevne.



## 01. RYGLÆN

Stolens anatomisk udformede ryg giver optimal støtte til en oprejt kropsholdning, hvilket afhjælper stress og fremmer afslapning i hele kroppen. Den skulpturelle form, inspireret af den menneskelige form, har konkave overflader, der øger kontaktområdet og giver en følelse af komfort og omsorg. Designet af ryggen omfatter støtte til lænd og bækken for ekstra komfort og aflastning i disse områder. Ryglænets koniske form giver bevægelsesfrihed til arme, skuldre og overkrop.

- Fås i to højder - medium og large
- Separat justerbar rygvinkel - hjælper med at få den bedste støtte og komfort i enhver arbejdsstilling (oprejt eller tilbagelænet position) Intuitiv placering af håndtaget til ryghøjde.
- Placeret, så du kan løfte, når du aktiverer håndtaget.
- Markeret lændestøtte og som standard oppustelig lændestøttepumpe for ekstra støtte (ryggen har tilstrækkelig støtte til de fleste brugere)
- Afrundet form giver komfort
- Tvedt-pude. Puden i den øverste del af ryggen fremmer en korrekt siddestilling og øger iltningen med et blidt tryk mellem skulderbladene.

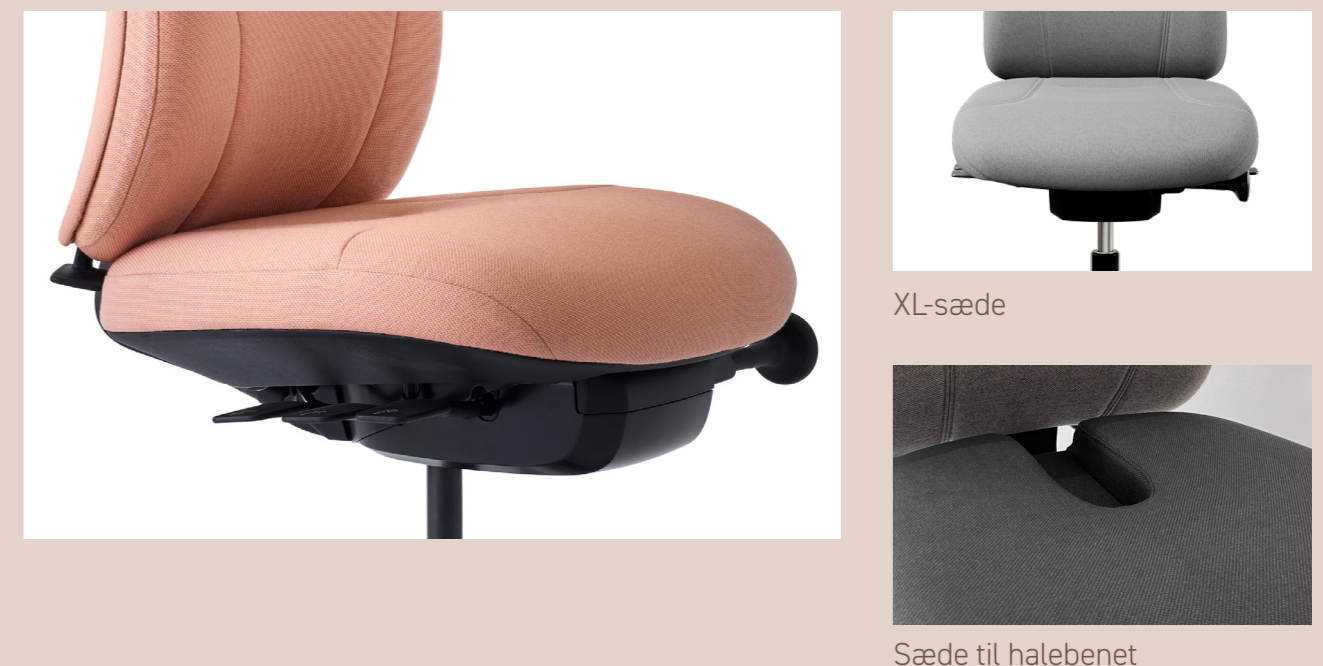


\*Vidste du? I 1985 mødte RH professor Tvedt, en top nordisk ergonom og læge, som forbedrede jetsæder for det norske luftvåben. RH var imponeret og spekulerede på, om hans pude kunne hjælpe folk med at være koncentreret på arbejdet. Dette førte til "Tvedt-puden" på RH Logic 3 stolen, som stadig er en unik RH egenskab i dag.

## 02. SÆDE

Sædet er designet med en vandfaldskant foran for at lette trykket på lårene, en afrundet forkant, der gør det nemt at bevæge benene, samt en hævet bagkant og sider, der giver optimal støtte til bækkenet og rotation fremad. Sædet er formet til at fordele vægten jævnt og føles blødt, hvilket reducerer trykket. Det let faste sæde giver bedre støtte, så man kan sidde i stolen i stedet for på den. Sædets firkantede overflade giver god støtte til din krops knogler. Sædedybden kan justeres til forskellige benlængder, hvilket giver mulighed for en justering på 100 mm. Denne funktion sikrer ordentlig støtte til lårene og fremmer en sund blodgennemstrømning til underkroppen. Uanset din højde kan du derfor sidde behageligt i din kontorstol og samtidig opretholde en optimal blodcirkulation i benene.

- XL-sæde: Ekstra stort sæde (bredde 490 mm, dybde 505 mm) mod ((standard) 442 mm, dybde 477 mm)
- Sæde til halebenet: Sædet reducerer trykket på halebenet
- Sædet er komfortabelt med et ekstra komfortlag inkluderet



## 03. MEKANISME

Bevægelserne i en RH Logic-stol er designet til at reagere på dine bevægelser med præcision. Dine led styrer stolen. Når du sidder, bruger du primært leddene i dine knæ og hofter. Mekanismen bevæger sig synkront med din hofte og dit knæ, mens du sidder.

Stolmekanismens vippeakse er placeret tæt på kroppens egen rotationsakse i knæene. Det eliminerer presset på undersiden af lårene. Fødderne forbliver i kontakt med gulvet, hvilket styrker følelsen af at være i kontrol, mens man bevæger sig.



Når stolen er korrekt justeret til brugerens kropsvægt, udløses den friktionsløse bevægelse af små bevægelser i overkroppen. Det bidrager til en oprejst kropsholdning, dynamisk siddestilling, støtte og aflastning

- Tiltlås med trinløs funktion - 11-trins låseindeks giver en trinløs fornemmelse
- Håndtag til vippelås ved siden af spændingshjul for lettere anvendelse af funktionen
- Hurtig justering af vægt



Vægtjustering

On/off låsning af mekanisme

## 04. FODKRYDS

Buet form med buede arme, der giver god plads til fødderne og gulvet. Alt sammen for at give fødderne til at blive på gulvet for balance og bevægelse.

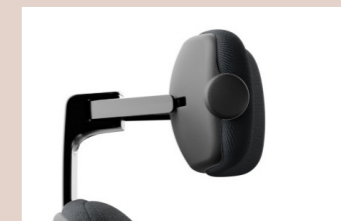
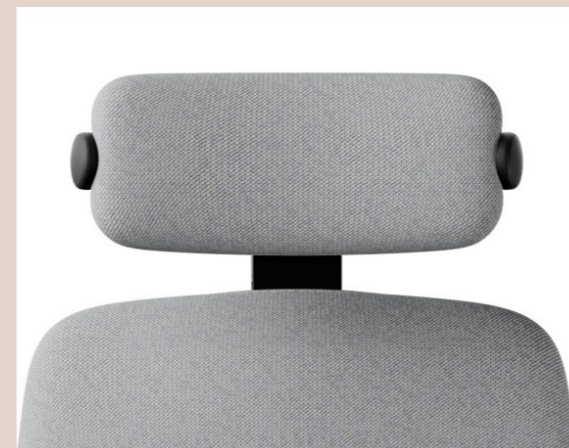
Hjul til både hårde og bløde gulve fås



## 05. NAKKESTØTTE

Foretrækkes, når man arbejder i mere afslappede og tilbagelænedede stillinger for at give komfort og støtte. Nakkestøtten er designet til at møde brugerens øverste del af nakken og har præcise justeringsmuligheder, så den passer perfekt til hver enkelt bruger.

- Slank med buet design, der passer til din nakke og giver frihed til at bevæge hovedet
- Nem og hurtig at justere i højde og dybde efter personlige præferencer
- Dybde - betjeningsknapper på begge sider til justering af dybden



## 06. ARMLÆN

Armlænene aflaster tryk og vægt på arme og skuldre. Den korte flade giver nem adgang til skrivebordet. Deres afrundede form giver komfort ved at reducere trykket. Justeringsknapperne til armlænets højde er nemme at finde med den taktile sans.

Armlænene følger og bevæger sig med stolen, når man læner sig frem og tilbage, så man altid har støtte i enhver position.

- Armlænet har en unik højdejustering, der giver støtte til brugere i alle størrelser.
- 3D Justerbar i højde, dybde, bredde og drejelig
- Bredden kan nemt justeres, mens man sidder
- XL-armlæn med ekstra stor top



# HVORDAN OG HVORFOR MAN SKAL JUSTERE



Alle menneskers fysiske behov er forskellige, og det er vigtigt at justere stolen, så den giver den mest behagelige og støttende stilling til den enkeltes arbejdsopgaver.

Start altid med grundindstillingerne - de vil forblive de samme, mens du bruger stolen. Betjeningselementerne er bekvemt placeret og let tilgængelige, når man sidder ned.

## Grundindstillinger

Start altid med grundindstillingerne - de vil forblive de samme, mens du bruger stolen.

- Højde på stol
- Højde på ryglæn
- Højde på armlæn
- Vippemodstand i forhold til kropsvægt og højde

## Justerbare indstillinger

Funktioner, der kan justeres og tilpasses til forskellige situationer/opgaver

- Låsning af hældning
- Ryglænets vinkel
- Armlænets vinkel, dybde og bredde
- Nakkestøtte



Sæt sædet i den bageste position, og sænk armlænene.



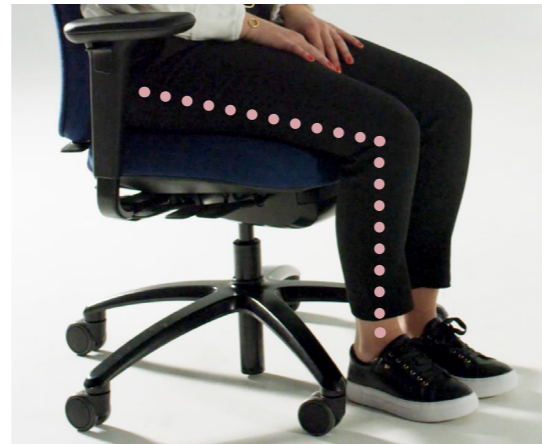
## 01. Sædehøjde



Da alle mennesker er forskellige i højden, bør stolens højde justeres, så normale opgaver kan udføres på den mest behagelige måde.



Højden er den første indstilling, der skal justeres, da alt er afhængig af den.



I en ideel situation skal dine hofter være løftet over dine knæ, og dine lår skal pege lidt nedad, normalt lige over 90 grader. Dine fødder skal forblive flade på gulvet.

## 02. Sædedybde



Hver person er unik, og nogle mennesker har længere ben end andre. Du skal justere sædedybden for at fjerne trykket fra bagsiden af benet/knæet, samtidig med at du sikrer tilstrækkelig støtte af låret. Det vil forbedre cirkulationen og iltningen af kroppen.

Som en tommelfingerregel skal sædepladen indstilles, så der er en afstand på mellem 2 og 4 fingre mellem bagsiden af benene og den forreste kant af sædet (vandfaldskanten). For mindre brugere er dette måske ikke muligt, så prøv at sikre, at sædet ikke lægger pres på bagsiden af knæet.



Løft det midterste håndtag for at frigøre sædesliden



## 03. Justering af ryglæn



Da ryggen er en af de vigtigste dele af en ergonomisk stol, er det vigtigt, at den er justeret korrekt. Du har brug for den rigtige lændestøtte til din lænd for at forhindre rygsmerter i at udvikle sig.

a) Ryglænets højde skal indstilles, så lændestøtten passer i din S-kurve. Sæt dig altid helt tilbage i stolen, så din lænd hviler mod ryglænet. Hvis du sidder og hænger på sædet i længere tid ad gangen, øges risikoen for, at du får problemer med ryggen.

Du udfører forskellige opgaver i din RH Logic. Hver opgave kræver en anden type støtte, og med en uafhængig ryglænsvinkel kan du få den korrekte støtte til hver opgave, du udfører. Du kan justere rygvinklen uden at give afkald på lændestøtten.

b) Ryglænets vinkel skal indstilles, så ryglænet støtter hele din ryg. Der må ikke være noget mellemrum mellem din ryg og ryglænet. Hvis der er, skal du justere vinklen ind eller ud. Når du skriver på et tastatur i længere tid, skal du justere ryglænets vinkel fremad, så du kan mærke, at det støtter din ryg.

c) Med lændepumpen kan du puste ryglænet op og få endnu mere støtte i lænden så du støttes på den mest behagelige måde. Højden er den første indstilling, der skal justeres, da alt andet afhænger af den.



## 04. Vippemekanisme



Alle mennesker har forskellig størrelse og vægt. Begge dele påvirker det spændingsniveau, du har brug for i din stol. Da spændingen i vippet er afgørende for at sidde aktivt, er det et af de mest afgørende elementer at justere for at sidde rigtigt i stolen.

Når du har justeret stolen, så den passer til dig, skal du frigøre sædets vippemekanisme. Hvis stolens vippemekanisme skubber dig fremad, skal du løsne spændingsreguleringen en smule. Hvis sædet så er for løst, skal du stramme spændingsreguleringen, indtil du opnår den korrekte balance.

Når du sidder i en afbalanceret position med låsen åben, skal du løfte benene. Stolen bør forblive i en neutral position, hvis spændingen er indstillet korrekt. Når den er indstillet korrekt, har du afbalancerede mikrobevægelser, som giver dig mere energi.



Når du læner dig frem eller tilbage, bevæger sædet sig kun en smule, hvilket sikrer, at dit bækken ikke presses sammen. Det holder fødderne på jorden og reducerer trykket på undersiden af lårene, hvilket forebygger følelseløshed forårsaget af begrænset blodgennemstrømning. Ryglænet holder en konstant højde uanset sædevinkeljusteringen, hvilket sikrer korrekt lændestøtte og fremmer en oprejt kropsholdning. Du kan justere rygvinklen uden at gå på kompromis med lændestøtten. Betjeningselementerne er praktisk placeret og let tilgængelige, når man sidder ned.

**Hvorfor låse op?** Hos RH fremmer vi aktivt siddende arbejde. Når du udfører forskellige opgaver i dit daglige arbejde, skal du kunne være i stand til at skifte problemfrit fra en position til en anden i din stol. Når stolen er i en åben position, kan du gøre dette, samtidig med at du bevarer en optimal holdning i rygsøjlen. Det forbedrer også blodgennemstrømningen og iltningen, hvilket resulterer i mindre træthed og mere årvågenhed på arbejdspladsen.

## 05. Nakkestøtte

Juster højden og dybden på nakkestøtten, så den følger din nakkes former.



Juster højden ved at løfte op eller ned.



Juster dybden med skrueknapperne på siden.

## 06. Armlæn

Vores armlæn er designet til at tage trykket og vægten af dine skuldre og fjerne belastningen fra din rygsøjle. Armlænet skal justeres til din størrelse samt til den opgave, du udfører. Højden skal justeres, så din underarm hviler på armlænet. Juster armlænets højde, så du har en parallel underarm og afslappede skuldre. Bredden på armlænene skal justeres, så dine arme hænger behageligt ud til siden lidt ud fra din krop.

### Funktioner

- Højde
- Brede
- Kan drejes indad (optimal støtte til brug af tastaturet)
- Dybde - gør det muligt at sidde tættere på skrivebordet og stadig bevare støtten til arme og skuldre



Højde



Brede



Kan drejes indad



Dybde

# SIDDESTILLINGER

Når du udfører forskellige arbejdsopgaver i dit daglige arbejde, skal du kunne skifte problemfrit fra en position til en anden i din stol. Når stolen er i en åben position, kan du gøre dette, samtidig med at du bevarer en optimal kropsholdning. Du skal blot justere ryglænets hældningsvinkel, hvis du har brug for ekstra støtte.



## NEUTRAL POSITION

Stolens ryglæn støtter skulderbladene og lænden. Du skal sidde oprejst med åbne vinkler i hofter og knæ. Brug armlænen for at lette belastningen på arme og skuldre, og hold fødderne i fuld kontakt med underlaget.

## AKTIV POSITION

Stolen holder dig balanceret og aflaster ryg og skuldre, når du læner dig forover. Lændestøtten hjælper dig med at holde en oprejt holdning, mens stolens afbalancerede vippebevægelse (hold den ulåst) støtter dine ben og reducerer trykket på dine lår.

## AFSLAPPET POSITION

Denne stilling er både afslappende og fremmer en sund kropsholdning med en korrekt knæ og hofter. Den giver ekstra støtte til ryg og nakke. Samtidig undgår man tryk på lårene, når man læner sig tilbage. Desuden forbliver fødderne solidt plantet på jorden.

# FORDELE

En RH Logic er en langsigtet investering:

- Øger koncentration og ydeevne
- Forbedrer arbejdsmiljøet
- Forebygger belastningsskader
- Øger trivsel
- Det er en personlig stol til dig
- Designet ergonomi, der visuelt udtrykker komfort og funktionalitet i forening
- Brugervenlig betjening
- Vippemekanisme med modstand

Interaktiv brugervejledning:

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





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