

Gesund sitzen gesund bleiben in ergonomischen Polstermöbeln



Rückenschmerzen – die unterschätzte Volkskrankheit

Über 25 Millionen Menschen in Deutschland leiden laut Statistik* an Rückenschmerzen.

Damit hat fast jeder dritte Bundesbürger ernstzunehmende Probleme mit dem Rücken. **Über 70% klagen über Rückenbeschwerden** – mit steigender Tendenz.

Dabei trifft dieses Volksleiden nicht nur ältere Menschen – denn mehr als die Hälfte der Jugendlichen unter 18 Jahren haben bereits mehr oder weniger schmerzhaftes Haltungsprobleme. Die große Mehrheit der von unspezifischen Rückenschmerzen Geplagten gehört zu der Altersgruppe der 30 bis 50-Jährigen.

Die Ursachen sind individuell und vielfältig. Eines kann jedoch mit Sicherheit gesagt werden: „Ergonomisch richtiges Sitzen“ oder „Gesund Sitzen“ sind wichtige Bausteine zur Vermeidung von Rückenbeschwerden und bei der Durchführung von Therapien.

* Quelle: IGR e. V.

Polstermöbel von ARCO – zertifiziert mit dem Gütesiegel der IGR e.V.

Als Spezialist für gesundes Sitzen setzt ARCO Maßstäbe. ARCO Polstermöbel unterstützen beim ergonomisch richtigen Sitzen. Die zahlreichen Funktionen unterstützen die Wirbelsäule so positiv, dass auch Zuhause auf dem Sofa der Rücken entlastet und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form gehalten wird.

ARCO bietet eine Vielzahl an individuell einstellbaren Relax-Funktionen:

- Ergonomisch-orthopädischer Sitzkomfort durch optimalen Sitz-Rücken-Neigungswinkel
- Individuelle Sitzbreiten und -tiefen
- Leichteres Aufstehen durch komfortable Sitzhöhen
- Planungsvielfalt durch umfangreiche Typenauswahl
- Sinnvolle Wellness- und Komfortfunktionen
- Vier unterschiedliche Sitzhärten bei ausgewählten Modellen

ARCO hat das Gütesiegel „Ergonomisches Produkt“ der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer (IGR e.V.) nach erfolgreicher Prüfung erhalten. Die unabhängigen Experten legen dabei ihren Fokus auf den hohen Anpassungsgrad eines Produktes an die körperlichen Eigenschaften und Funktionen des Menschen.



Christian Brunner
Vorstand der IGR e.V.



ARCO – die Nr.1 im gesunden Sitzen*

Polstermöbel sollten aus ergonomischen Gründen auf eine optimierte Sitzergonomie abgestimmt sein. Schließlich gilt es, nicht nur durch Bewegung, sondern auch durch gesundes Sitzen vorzubeugen und so auch die Lebensqualität zu steigern.

ARCO erfüllt mit seinen hochwertigen Polstermöbel-Kollektionen höchste Anforderungen an ergonomisch gesunden Sitzkomfort – mit Polsterprogrammen, die in ihrem Aufbau und in ihren Funktionalitäten nach orthopädisch-ergonomischen Gesichtspunkten optimiert werden und damit für gesunden Sitzkomfort sorgen.

Dafür sorgt vor allem eine Vielfalt an variablen Sitzhöhen, -breiten und -tiefen. Verschiedene Sitzhärten stellen außerdem einen ermüdungsfreien und überaus bequemen Sitzkomfort sicher.

Die Marke ARCO steht für Polstermöbel-Konzepte, die ergonomischen Sitzkomfort für höchste Ansprüche mit anspruchsvollem Design verbinden.

*Stand: 15. September 2015 in der Google Suchmaschine bei Eingabe der Keywords „Polstermöbel Gesund Sitzen“.



Wählen Sie den Sitzkomfort, der zu Ihnen passt

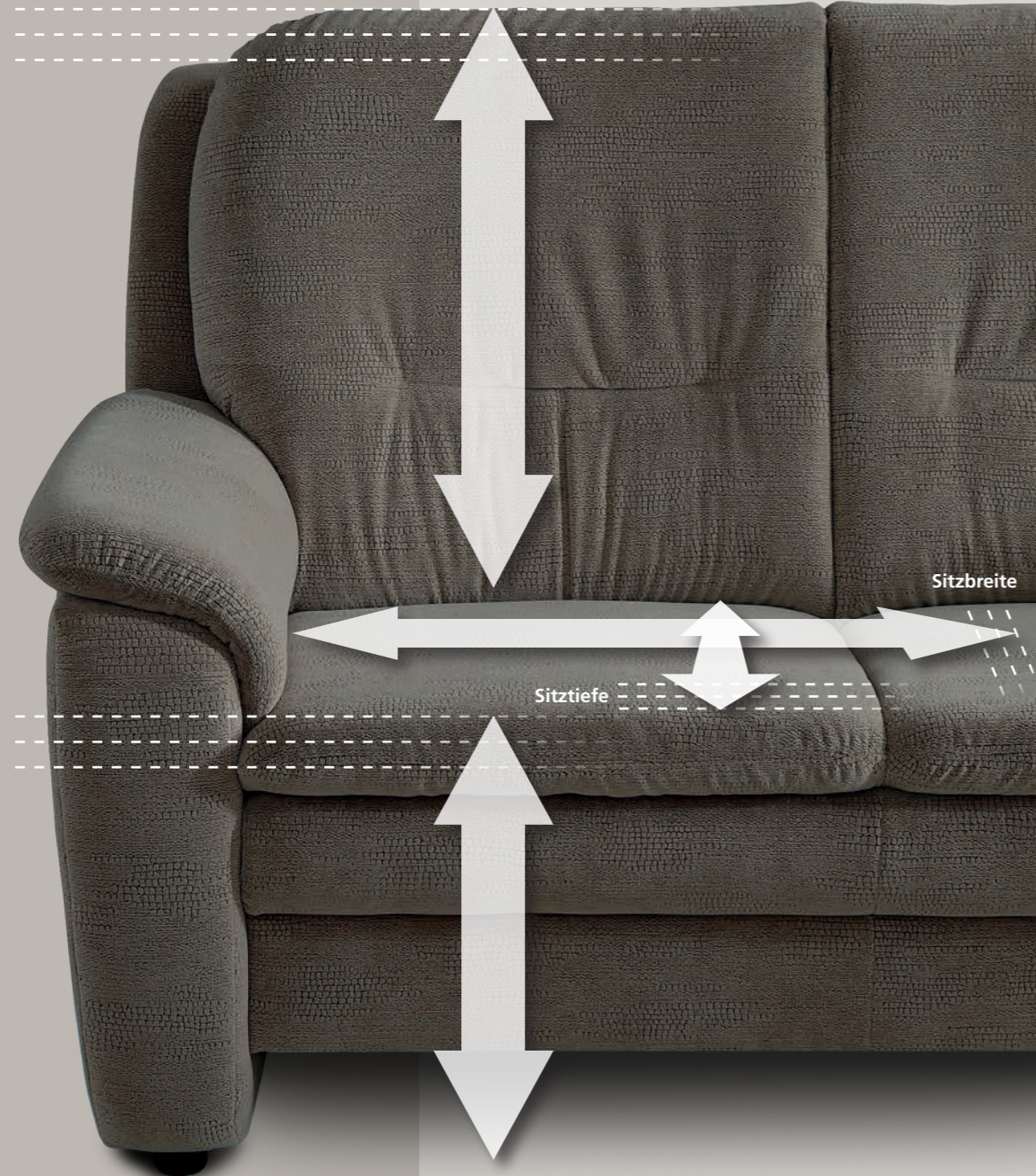
Sitzhöhen-, -tiefen-, -breiten, Rückenhöhen und Sitzkomfort wählbar

Optimales Sitzen, nach ergonomisch-orthopädischen Gesichtspunkten, hängt stets von der Körpergröße und Anatomie des Benutzers ab. **Ausgewählte ARCO-Modelle sind wie ein Maßanzug anpassbar – wählen Sie deshalb Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzbreite, Rückenhöhe und Sitzkomfort ganz nach Bedarf.**



Rückenhöhe

Sitzhöhe



Fit mit ARCO!

Praktische Entspannungs-Tipps präsentiert Ihnen **Dorothea Hilgert, Dipl. Sportlehrerin und Referentin für betriebliches Gesundheitsmanagement**

Ausruhen tut einfach gut. Die Muskeln entspannen sich und die Bandscheiben werden entlastet. Neben der Ruhe liebt unser Körper es, wenn wir die Muskeln dehnen und kräftigen. Nutzen Sie Entspannungsphasen auf Ihrem ARCO Sofa also auch dazu, die Durchblutung im ganzen Körper anzuregen und Verspannungen aufzulösen. Mit kurzen wirksamen Übungen fühlen Sie sich wieder erfrischt oder finden zu erholsamen Schlaf.



Zu den Übungsvideos

Übungen auf dem ARCO Sofa



1.1 Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

Die Hände umfassen die Knie und ziehen die Beine sanft an den Bauch heran. Beugen und strecken Sie langsam die Arme. Lassen Sie die Beine dabei locker und schwer. Die Arme tragen das Gewicht der Beine und kreiseln diese ein paar mal in beide Richtungen. Danach die Füße wieder aufsetzen und austrecken.



1.2 Radfahren - Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

Stellen Sie die Füße auf, ziehen Sie die Beine an den Bauch heran und beginnen Sie, in der Luft Fahrrad zu fahren. Je tiefer Sie die Beine über der Liegefläche bewegen, desto mehr Muskeln werden beansprucht, je höher Sie die Bewegung in der Luft ausführen, desto leichter ist die Übung. Wechseln Sie einfach die Positionen und fahren Sie so lang, bis Sie eine deutliche Ermüdung spüren in den Bein- und Bauchmuskeln.



1.3 Training der unteren Bauchmuskulatur

Stellen Sie ein Bein auf und halten das andere gestreckt über der Liegefläche. Bewegen Sie das gestreckte Bein leicht auf und ab. Sie spannen dabei das Gesäß und die Bauchmuskeln an. Führen Sie die Bewegung so lang durch, bis Sie eine deutliche Ermüdung der unteren Bauchmuskeln spüren oder das Bein zu schwer wird. Führen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein durch.

Übungen am ARCO Sofa



2.1 Dehnung der Beinrückseite

Stellen Sie sich aufrecht vor das Sofa und legen ein Bein auf die Lehne oder die Sitzfläche. Ziehen Sie nach einer Weile die Zehen zum Körper, das verstärkt die Dehnung vor allem in der Wade. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Führen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein durch und spüren danach eine wohlige Entspannung in den Beinen und im Rücken.



2.2 Sofa Liegestütze – Ganzkörperkräftigung für Rücken, Arme, Bauch und Po

Stützen Sie sich auf die Armlehne des Sofas und stellen die Füße so weit nach hinten auf die Zehenspitzen, dass Sie sich noch gut aufstützen können. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln fest an und ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Beugen und strecken Sie die Arme, aber nur so weit, dass Sie sich wieder hochdrücken können. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter und führen die Übung so lange aus, bis Sie in den Armmuskeln eine leichte Ermüdung fühlen. Wiederholen Sie die Kraftübung noch 2 - 3 mal. Leichter wird die Übung an der Rückenlehne, schwieriger an der Liegefläche des Sofas.



2.3 Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur

Legen Sie Ihre Hände auf die Sofalehne. Gehen Sie mit den Füßen zurück und machen Sie Ihren Rücken lang. Schieben Sie bei gestreckten Beinen das Brustbein in Richtung Wirbelsäule. Sie spüren die Dehnung in der Beinrückseite, dem unteren Rücken und vor allem in den Schultern. Lassen Sie den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und genießen eine Weile die Dehnung. Atmen Sie ruhig weiter. Kommen Sie zurück, indem Sie den Rücken rund machen und mit den Füßen wieder nach vorne gehen, richten Sie sich auf und spüren die Durchblutung in der gesamten Muskulatur Ihrer Körperückseite.

Unterstützt Ihr Wohlbefinden – die **Aufstehhilfe von ARCO**



Aufstehhilfe im TV-Sessel



Fußteilverlängerung



Die **Aufstehhilfe**

Erleben Sie die Vorteile des ergonomischen Sitzkomforts:

- Problemloses, bequemes Aufstehen aus jeder Sitzposition – entlastet Ihre Wirbelsäule
- Stufenlos verstellbares Rücken- und Fußteil – für Ihren individuellen Sitz- und Liegekomfort
- Kabellose Fernbedienung aller Funktionen – einfach und praktisch steuern mit einer Hand

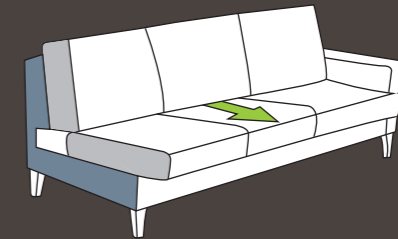
Für mehr Komfort und Entspannung – das **Vorziehsofa von ARCO**



Das **Vorziehsofa**

Verwandeln Sie Ihr ergonomisches Komfortsofa zum praktischen Wohlfühlbett:

- Höchster Sitz- und Liegekomfort – ergonomisch konzipiert zur Unterstützung Ihrer Wirbelsäule
- Mit wenigen Handgriffen wird Ihr Sofa zum bequemen Bett – mehr Platz für entspanntes Relaxen
- Der integrierte Bettkasten bietet praktischen Stauraum – ideal für Bettzeug, Kissen und Bezüge



Neue Maßstäbe in Sitzkomfort und Funktionalität – in motion LOUNGE

Da bleiben keine Wünsche offen – die Funktionsvielfalt von ARCO



In motion LOUNGE übertrifft den hohen Anspruch von ARCO an einen perfekten Sitzkomfort und ist damit einzigartig. Wählen Sie individuell aus

- Fünf verschiedenen Sitzhärten-Polsterungen: GEL, Viscoline, Federkern, Boxspring und Primus-PLUS
- Zwei Sitzhöhen und verschiedene Armlehnenvarianten

In motion LOUNGE überzeugt neben einem außergewöhnlichem Design auch mit einer großen Auswahl an Farben, Bezugstoffen und Ledervariationen.

- Komfortable Relaxfunktion mit Rückenhöhenverstellung
- Vollwertige Sitzpolsterung
- Durchgehende Fußpolsterung beim Relaxer
- Per Knopfdruck öffnet sich das Fußpolster und Sitz und Rücken gleiten in eine angenehme Relax-Position.
- Klappbare Armlehnen



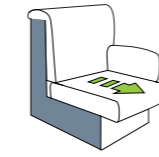
Relaxfunktion mit Rückenhöhenverstellung



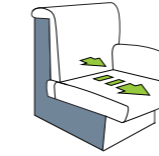
Klappbare Armlehnen



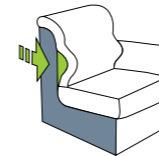
Klappbarer Rückenhochsteller



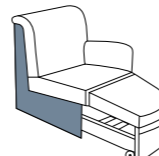
Die Sitzverstellung dient der Verlängerung der Sitzfläche für große Leute – die Sitztiefe richtet sich nach der Oberschenkel-Länge. Der Abstand zwischen der Vorderkante des Sitzes und Ihren Kniekehlen sollte ungefähr drei bis vier Fingerbreiten der Hand betragen.



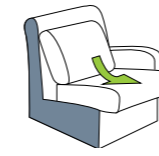
Die Sitz-Rücken-Verstellung gewährleistet individuelle Sitz-tiefen- und Rückenverstellung. Die Sitztiefe und die synchron laufende Rücken-Neigung können individuell eingestellt werden. Dadurch öffnet sich der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel, so dass sich die Gelenke bewegen, der Körper streckt und damit die Durchblutung erleichtert wird.



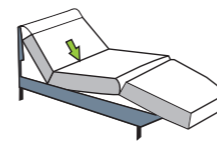
Die Lordosenstütze sorgt für ein entspannteres und vor allem gesünderes Sitzen, indem die Wirbelsäule entlastet wird und man gezwungenermaßen eine aufrechtere Sitzposition einnimmt. Unterstützt die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule.



Mit dem Fußauszug sparen Sie sich bei Platzmangel den TV-Sessel. Er sorgt für Entspannung für die Beine, diese werden beim Hochlegen besser durchblutet.



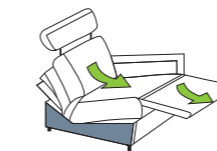
Die Easy-Relax Funktion bietet die Möglichkeit für abwechslungsreiches Sitzen und Lümmeln. Ein Positionswechsel beim Sitzen vermeidet stundenlange eintönige Belastung bestimmter Muskelgruppen und somit auch Verspannungen. Da sich die Vorderkante des Sitzes bei Betätigung um 6 cm anhebt ist sie auch für große Menschen geeignet.



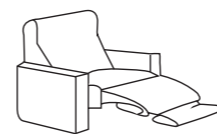
Der Ottomane mit Relaxfunktion ist ideal zum Füße hochlegen und auch als Gästebett geeignet. Er kann zu einer fast ebenen Liegefläche ausgefahren werden und verfügt über eine individuelle einstellbare Relaxfunktion (optional). In Verbindung mit dem Kopfpolster und dem Anheben des Knies ist eine sehr bequeme Lese-, Relax- und Schlafposition gewährleistet.



Relaxer mit integrierter Rückenhöhenverstellung in zwei Breiten
Seriennäßig motorische Relax-Funktion mit Raumpartech-nik und durchgehendem Fußpolster. Nur ca. 10 cm Wand-abstand nötig! Mittels Knopfdruck öffnet sich das Fußpolster und Sitz und Rücken gleiten in eine Relax-Position. Zusätzlich kann manuell das Rücken-kissen hochgestellt werden. Gegen Mehrpreis gibt es diese Rückenhöhenverstellung auch motorisch optimiert.



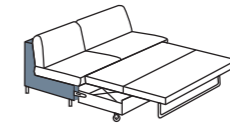
Der Relaxer mit Kopfstütze ist ein bequemer TV-Sessel, der innerhalb einer Garnitur integrierbar ist. Im normalen Sitz wird Relaxen und sogar Schlafen möglich.



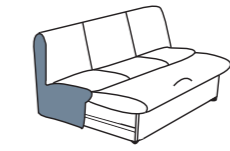
Der TV-Sessel ist motorisch individuell einstellbar, womit die geringste Wirbelsäulenbelastung beim Zurücklehnen erreicht wird. Die Fußablage ist unabhängig von der Rückenlehne hochstellbar, Füße können so im Sitzen wie im Liegen hochgelegt werden, was für eine bessere Durchblutung sorgt.



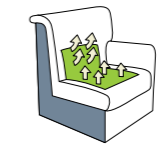
Das verstellbare Eckteil – zum besseren Fernsehen, Lesen oder Schlafen. In Verbindung mit einem Schenkel entsteht ein individuelles Relaxsofa, so können auch die Ecken einer Garnitur optimal genutzt werden.



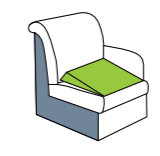
Das Doppelbett ist Sofa und Gästebett in einem für kleinere und Single-Wohnungen. Neben dem vollwertigen Sitzkomfort im zusammengeklappten Zustand bietet die fast ebene Liegefläche und die Schlafläche auf Sitzhöhe hohen Schlafkomfort und leichtes Aufstehen. Es verfügt über einen schwebenden Mechanismus und ist daher sehr bodenschonend beim Öffnen.



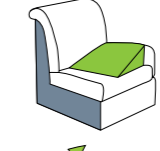
Das Funktionselement bietet viel Platz für die ganze Familie – in eine Wohnlandschaft integriert entsteht eine regelrechte „Kuschelwiese“. Je nach Zusammenstellung der Garnitur kann eine Schlafgelegenheit oder eine bequeme Polsterfläche zum Lümmeln und entspannen geschaffen werden.



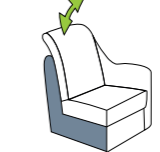
Die Sitzheizung erhöht den Sitzkomfort bei Stoff und Leder. Man benötigt weder Heizdecke noch Wärmflasche, die zu Bezugsschäden führen können! Die Carbonfasermatte verteilt vollflächig die Wärme auf den Sitz und im Rücken – eine absolute Wohltat bei Rückenleiden im Lendenwirbelbereich oder bei Bandscheibenvorfällen.



Der Sitzkeil verbessert die Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor. Der Grad der Beckenkipprung ist neben dem Erzielen einer aufrechten Sitzhaltung ebenfalls ein wichtiges Kriterium - hierbei kann der Sitzkeil unterstützen. Er führt zu einem Aufrichten der Wirbelsäule und damit zu einer optimalen Sitzhaltung.



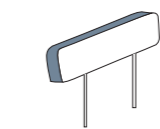
Das Armlehnkopfteil sorgt für einen angenehmen, fließenden Übergang zur Armlehne, wenn diese zu hoch für bequemes Liegen ist.



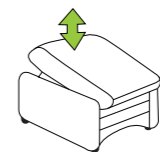
Die Kopfteilverstellung ist ideal für kleine und große Leute, denn die Rücken-anlage kann individuell vergrößert werden.



Die verstellbaren Armlehnen garantieren eine bessere und bequemere Schlaf-/Liegeposition und mehr Komfort beim Sitzen oder Liegen. Als Kopfauf-lage kann die Armlehne in der Neigung bequem eingestellt werden. Durch das Wegklappen der Armlehne erreicht man außerdem eine Liegeflächenvergrößerung.



Die Nackenrolle und das Kopfpolster dienen in erheblichem Maße der Entspannung oder Entlastung der Nacken- und Halsmuskulatur, da die Anlagefläche des Rückens vergrößert wird. Bei einem kurzen Nickerchen wird das nach hinten abkippen des Kopfes vermieden.



Der Hocker mit verstellbarer Beinauflage bietet die Möglichkeit für abwechslungsreiches Sitzen und Lümmeln. Ein Positionswechsel beim Sitzen vermeidet stundenlange eintönige Belastung bestimmter Muskelgruppen und somit auch Verspannungen. Da sich die Vorderkante des Sitzes bei Betätigung um 6 cm anhebt ist sie auch für große Menschen geeignet.

Die neun innovativen ARCO Produktlinien

ARCO Vital

Funktionsvielfalt für Ihr gesundes Sitzen

ARCO elegance

Exklusiver Sitz- und Rückenkomfort

ARCO well

Komfort und smarte Eleganz

ARCO petit

Klein und fein für besondere Ansprüche

ARCO inmotion

Flexibilität und Gestaltungsfreiheit

ARCO BOXSPRING
Power Package

Luxuriöser Sitzkomfort für Qualitätsbewusste

ARCO tailormade

Maßgeschneidert sitzen mit ergonomischem Komfort

ARCO soft

Einzigartig softer Sitzkomfort

ARCO SOLITAIR

Solitair-Sessel – so einzigartig wie Sie

Ganz nach Ihrem Geschmack – die Sitzkomfort-Stufen von ARCO



GEL* – bewährte Minibonell-Technologie kombiniert mit Thermoschaum

- Atmungsaktiv und klimaregulierend
- Softer und strapazierfähiger Sitzkomfort



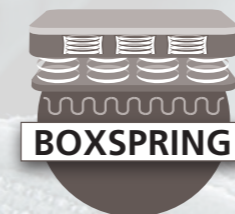
Das High-Tech-Material für besondere Sitzanforderungen*

- Besonders elastisch und einmalig formstabil, passt sich exakt den Körperkonturen an
- Nach Entlastung kehrt Viscoline® durch den „Memory-Effekt“ sofort in seine ursprüngliche Form zurück
- Optimaler Wärme- und Feuchtigkeitsaustausch
- Human-ökologisch getestet und umweltverträglich



Federkern-Standard – seit vielen Jahren bewährt

- Langlebig und bewährt
- Hochwertige Materialien und Schäume
- Hoher Sitzkomfort durch konstante, körperunterstützende Federungsqualität



Boxspring – die Luxusvariante des Sitzkomforts*

- Perfekt abgestimmter 4-Schichten-Aufbau für ein komfortables Sitzerlebnis
 - Hochwertige Bulltex-Kaltschaumauflage
 - Geräuschgedämmter Taschenfederkern
 - Bewährter Bonellfederkern
 - Stabile Nosag-Wellenunterfederung
- Tiefenelastizität und Rückstellkomfort



Das interaktive Taschenfederkernsystem*

- Interaktiver Sitzkomfort durch zwei unterschiedliche Spiralfedertypen, die sich in Höhe, Durchmesser und Drahtstärke unterscheiden
- Geräuschgedämmt mit hoher Punktelastizität
- Langlebiger Gegendruck durch dichtes Federungstragwerk

soft

fest

* Nur in ausgewählten Modellen




MANHATTAN



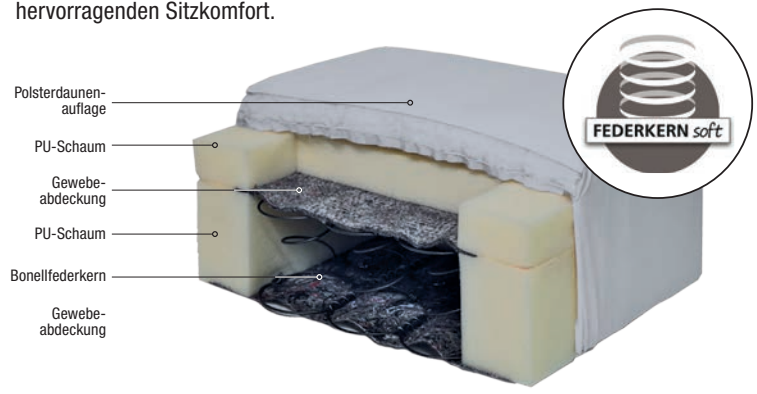
Manhattan ist die neue **Premium-Polstermöbel-Kollektion** mit einem einzigartigen Sitzkomfort, der durch den **hochwertigen Sitzaufbau** ermöglicht wird. Erleben Sie dieses Gefühl von Bequemlichkeit und überzeugen Sie sich von der Liebe zum Detail, mit der unsere Designer es geschaffen haben.

Manhattan überzeugt mit Leichtigkeit, Design und Komfort. Erleben Sie ein unvergleichlich bequemes Sitzgefühl und individuellen Sitzkomfort dank **zweier unterschiedlicher Härtegrade**. Die Verwendung feinsten Materialien in Leder oder Stoff geben diesem Polstermöbel eine exklusive Note.



Überzeugend in Qualität und Verarbeitung

Erleben Sie den unvergleichlichen Premium-Sitzkomfort der Manhattan Kollektion. Die aufwändige Konstruktion im Inneren des Polstermöbels und die Verwendung hochwertiger Materialien ermöglichen ein Sitzerlebnis der Extraklasse. Die fest fixierte Topperauflage wird im Sitz und im Rückenbereich eingesetzt und sorgt für hervorragenden Sitzkomfort.



Zubehör und Zusatzfunktionen



Vorziehs sofa Klapplehne Trapezabschluß Steckbare Kopfpolster Ottomane in 5 verschiedenen Breiten

ARCO[®]

GESUND SITZEN



Diese Zeichen stehen für geprüfte Qualität, garantierte Sicherheit und gesundes Wohnen.

ARCO Polstermöbel GmbH & Co. KG
 Sunnefelder Straße 12 | 96279 Weidhausen
 Tel.: +49 (0) 9562 7870 | Fax: +49 (0) 9562 6331
 E-Mail: info@arco-gesund-sitzen.de | www.arco-gesund-sitzen.de

Sie erreichen uns Mo. bis Fr. von 7 bis 17 Uhr