



SIT HEALTHY, WORK COMFORTABLE

OFFICE ZADELKRUK

ERGONOMISCH
STAAND ZITTEN

DYNAMISCH
WERKEN

GEZOND
ZITTEND STAAN



1977

Oprichting Score

1999

Intro 1ste zadelkruk
"Jumper"

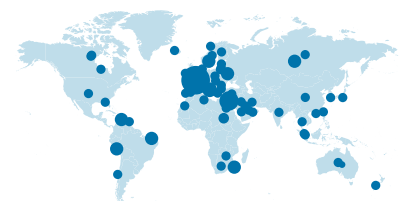
2004

Uitbreiding met
"Amazone"

2010

Lancering uniek Balance
360° Dynamic Motion
mechaniek

2018

Export naar meer dan
50 landen

INHOUD

- | | | | |
|----|--|-----|--------------------------------------|
| 3. | Sit Healthy, Work comfortable | 10. | Welke zadelkruk past bij jou? |
| 4. | Dynamisch werken | 12. | Andere zit-sta oplossingen van Score |
| 6. | Hoe zit je gezond op een Score zadelkruk | 13. | Opties en Accessoires |
| 8. | Dynamisch vergaderen | 14. | Tips voor gezond werken |

SIT HEALTHY, WORK COMFORTABLE

SCORE BIEDT JOU DÉ BESTE KEUZES
OM LEKKER EN GEZOND JE WERK TE KUNNEN DOEN.

*"Dynamisch werken
geeft je energie"*

Met onze ergonomische zadelkrukken ondersteunt Score jou om op een gezonde en dynamische manier je werk te doen. Dynamisch werken maakt je productiever, creatiever en houdt je gezond en fit. Zodat jij aan het einde van elke werkdag voldoende energie over houdt.

DYNAMISCH WERKEN VOLGENS DE SCORE FILOSOFIE

'Zittend staan' of 'staand zitten' op een Score zadelkruk of gewoon zitten op een Score stoel. Score biedt jou de juiste zitoplossingen om dynamisch te kunnen werken.



HOE ZIT JE GEZOND OP EEN SCORE ZADELKROK

'ZITTEND STAAN' OF 'STAAND ZITTEN' OFTEWEL: EEN ACTIEVE ONTSPANNEN WERKHOUDING. DÁT IS DE FILOSOFIE ACHTER DE INNOVATIEVE SCORE ZADELKROKKEN. DE SCORE ZADELKROK HEEFT BELANGRIJKE VOORDELEN:

DE OPEN HEUPHOEK VOORKOMT RUGKLACHTEN

Wanneer je je focust op je werk, zoekt je lichaam een houding die de minste energie kost. Dit is echter lang niet altijd de beste houding! Op een bureaustoel ben je bijvoorbeeld vaak geneigd wat onderuit te zakken. Dit kan ongunstig en bovendien nadelig zijn voor je lichaam. Staan geeft een gunstige houding, maar is slechts beperkt vol te houden. Stel je zadelkruk zo hoog in dat je met je voeten op de grond zo hoog mogelijk komt te zitten. Je voelt je rug zich zo rechten. Breng vervolgens je bureau op de juiste hoogte.

BESTE VAN BEIDEN

Op een Score zadelkruk beleef je het beste van beiden. Je behoudt door de hoge zit de gezonde houding van het staan, terwijl je tegelijkertijd de voordelen geniet van de stabiliteit en het comfort van traditioneel zitten. Het geheim zit in de open heuphoek wat het zadel creëert. Hierdoor komen ruggenwervels, nek en hoofd als vanzelf in een gezonde verticale positie te staan.



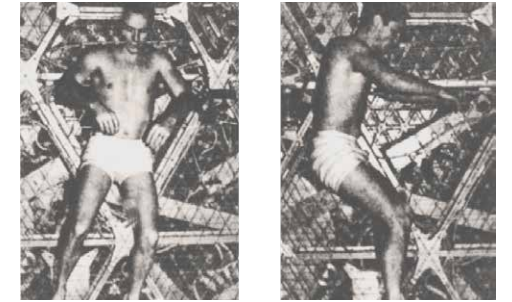
NEUTRALE HOUDING

Een open heuphoek van ca. 135° is optimaal. In deze zogenaamde 'neutrale houding' worden je spieren en wervelkolom het minst belast.

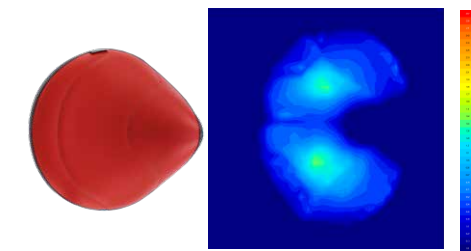


NASA

De cruciale rol van een 'open' heuphoek is aangetoond door onderzoekers van NASA. In gewichtloze toestand nemen alle gewrichten hun 'neutrale houding' aan. Spiergroepen worden dan gelijkmatig belast. Zitten met een open heuphoek is daarmee gezonder én beter vol te houden.



Bronvermelding 'NASA 1978'



Optimale drukverdeling, man op een Amazone Balance

DRUKMETING

Bij een Score zadelkruk toont de drukmeting een mooie en evenwichtige verdeling van het gewicht voor maximaal comfort.

ZADELZITTEN GEEFT JE LICHAAM DE RUIMTE

DOOR DE ERGONOMISCHE VORM VAN DE SCORE ZADELKROK KRIJGT JE LICHAAM EEN OPEN HOUDING ZODAT JE LEKKER EN GEZOND KUNT WERKEN.

De open houding bevordert bovendien een optimale ademhaling en zorgt ook voor een betere doorbloeding en spijsvertering.

Door de specifieke vorm van de zadelkruk wordt je mobiliteit vergroot. Zit-tend op je zadel met je benen in een lichte spreidstand kun je gemakkelijk heen en weer rollen om bijvoorbeeld even iets te pakken. Je gebruikt dan enkel je benen en zo ontlast je je rug.

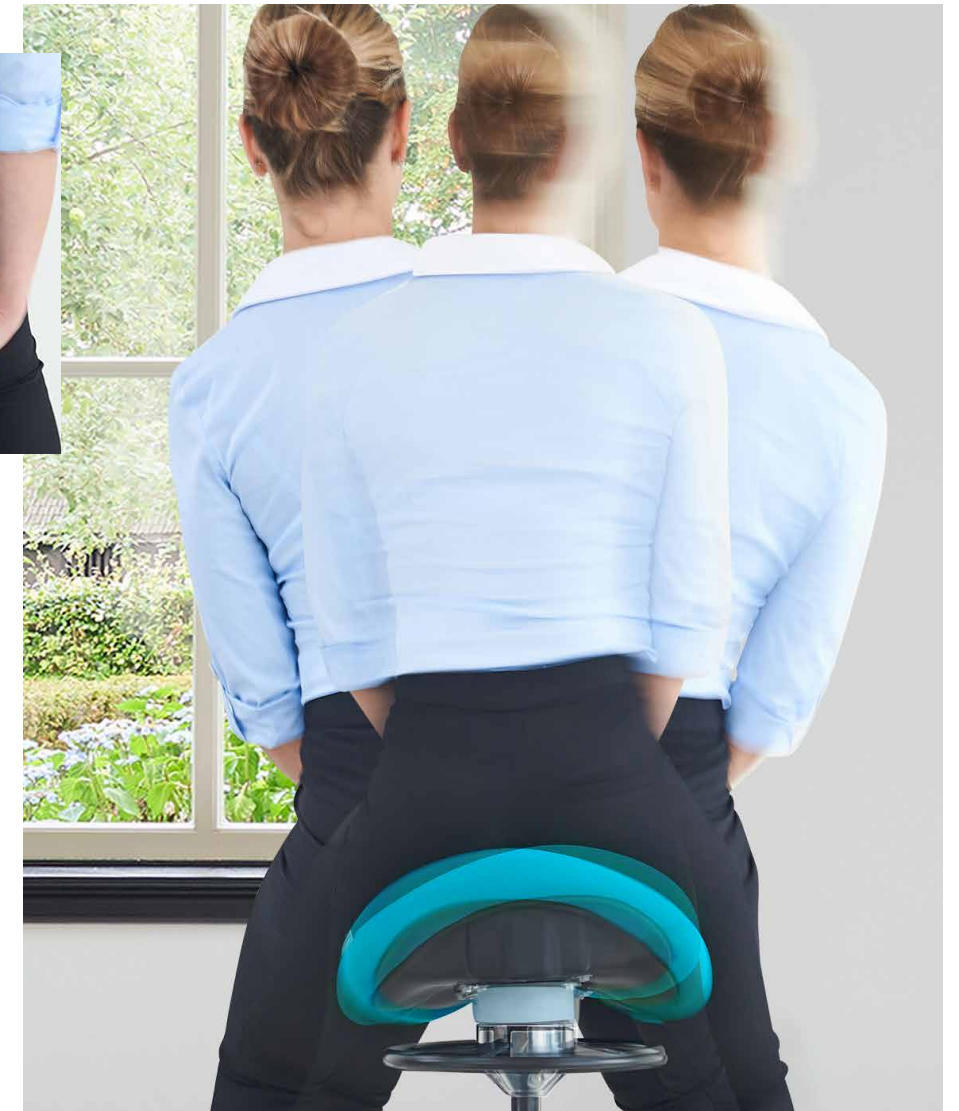
Bovendien hebben psychologische studies een positieve relatie aangetoond tussen een open houding en zowel alertheid als ook een verhoogd zelfvertrouwen.

DYNAMISCH VERGADEREN



Instelbaarheid

De mate van beweging van het Balance-mechaniek is naar eigen voorkeur in te stellen. Dit doe je door aan de ring te draaien.



SCORE BALANCE, 360° DYNAMIC MOTION

DYNAMISCH ZITTEN VOORKOMT
RUG- EN NEKKLACHTEN.

“ Zittend staan of
staand zitten

Het unieke instelbare Balance 360° Dynamic Motion mechaniek van Score zorgt ervoor dat het zadel subtiel naar alle kanten met je meebeweegt. Door deze 'micro'-bewegingen van je bekken blijven je spiergroepen in beweging en worden tussenwervelschijven niet constant even zwaar belast. Ze krijgen daarmee hun benodigde rustmomenten. Je rug wordt door de constante subtiel beweging los gemaakt waarmee de kans op verklevingen wordt verminderd. Je voorkomt zo pijnklachten, houdt je actieve werkhouding langer vol en traint de conditie van je romp- en rugspieren.



“ De juiste zadelkruk zorgt voor een betere concentratie, meer focus en een actieve houding, waardoor je de hele dag meer energie hebt.

WELKE ZADELKROK PAST BIJ JOU?

1. PERFECTE PASVORM

De zadelkrukken van Score zijn leverbaar in twee verschillende zitvormen. De Amazone voor een actieve smallere zit (meest open heuphoek) en de Jumper voor een bredere zit.

Amazone



Jumper



Balance



Verstelbare zithoek

2. DYNAMISCH ZITTEN

Kanteling van de zitting is erg belangrijk zodat je de open heuphoek kunt optimaliseren. Dit kan manueel met het neig (Tilt) mechaniek, of door middel van het unieke Balance 360° Dynamic Motion mechaniek waarbij het instellen naar persoonlijk voorkeur slechts 1 keer nodig is.

3. EXTRA ONDERSTEUNING

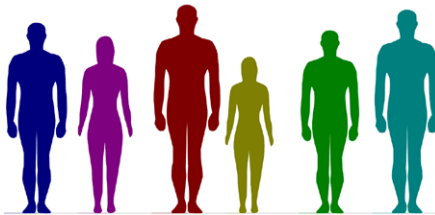
De Score zadelkrukken kunnen worden uitgevoerd met een lendensteun en armleuningen. Het biedt extra ondersteuning bij een actieve houding



Balance met Lendensteun



Verstelbare zithoek met Lendensteun



4. DE JUISTE HOOGTE

Stel je zadelkruk hoog genoeg in om je heuphoek zo ver te openen, dat je met je voeten plat op de grond in een neutrale en ontspannen houding wordt geplaatst. Breng vervolgens je bureau op de juiste hoogte.

Amazone (smallere zitting)	Verstelbare zithoek met lendensteun / Balance met lendensteun	Vaste zithoek of Verstelbare zithoek zonder lendensteun	Jumper (bredere zitting)	Verstelbare zithoek met lendensteun / Balance met lendensteun	Vaste zithoek of Verstelbare zithoek zonder lendensteun
Laag Zithoogte: 48-63 cm	<165 cm*	<160 cm*	Laag Zithoogte: 48-63 cm	<170 cm*	<165 cm*
Standaard Zithoogte: 57-76 cm	160-185 cm*	155-180 cm*	Standaard Zithoogte: 57-76 cm	165-190 cm*	160-185 cm*
Hoog Zithoogte: 63-88 cm	> 170 cm*	> 165 cm*	Hoog Zithoogte: 63-88 cm	> 175 cm*	> 170 cm*

* lichaamslengte

TIP! Tel een paar cm bij je lengte op als je hoge hakken draagt.

Wanneer je een zadelkruk deelt is de Amazone waarschijnlijk de beste keuze, 75 % van de gebruikers geeft hier de voorkeur aan.



ANDERE ZIT-STA OPLOSSINGEN VAN SCORE

NAAST DE ZADELKUKKEN HEEFT SCORE NOG MEER OPLOSSINGEN OM ZITTEN EN STAAN GEWELDIG TE COMBINEREN.

STEADY

De fraai ontworpen Steady heeft een inklapbaar onderstel en tevens een praktische voetensteun. De zitting is in hoogte instelbaar en kantelaar en gemaakt van comfortabel PU.

JOLLY

De zitting van de Jolly heeft grote dijbeensparingen waardoor je benen bijna recht naar beneden kunnen terwijl je bekken goed ondersteund blijft. Hierdoor ontstaat een echte stahulp.



“ De ideale stahulp met ingebouwde voetensteun

OPTIES EN ACCESSOIRES

TREVIRA

Compact geweven stof met een gladde structuur. Handig voor intensief gebruik

Materiaal : 100% POLYESTER TREVIRA CS
Gewicht : 340 g/m²
Kleurechtheid : Schaal 6 Xenotest
Slijtvastheid : 100.000 toeren Martindale
Reinigen : Met vochtige doek



Rood D17



Grijs D04



Antraciet D05



Zwart D09



Blauw Zwart D81



Blauw D87

Brandwerendheid:

C1	CRIB5	BS 7176 MH	M1	NFD 60013 (AM18)	B1	EN 1021/1-2	IMO A652 (16)
----	-------	------------	----	------------------	----	-------------	---------------

FLEX

Stof met crepe structuur die bovendien wat elastisch is en leverbaar in egale kleuren.

Materiaal : 100% POLYESTER TREVIRA CS
Gewicht : 300 g/m²
Kleurechtheid : Schaal 6 Xenotest
Slijtvastheid : 100.000 toeren Martindale
Reinigen : Met vochtige doek



Donkerblauw FL89



Zwart FL05



Lichtblauw FL80



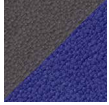
Groen FL81



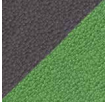
Antraciet FL85



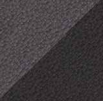
Petrol FL166



Antraciet / Blauw Bicolor FL85 / FL80



Antraciet / Groen Bicolor FL85 / FL81



Antraciet / Zwart Bicolor FL85 / FL05

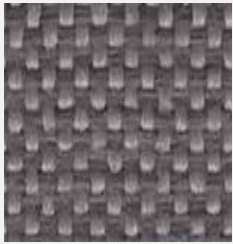
Brandwerendheid:

C1	CRIB5	BS 7176 MH	M1	NFD 60013 (AM18)	B1	EN 1021/1-2	IMO A652 (16)
----	-------	------------	----	------------------	----	-------------	---------------

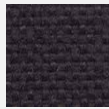
TREVIRA BLEND

Stof die aanvoelt als wol. Het ongelijke strepeffect geeft extra karakter aan je kruk.

Materiaal : 100% POLYESTER TREVIRA CS
Gewicht : 420 g/m²
Kleurechtheid : Schaal 6 Xenotest
Slijtvastheid : 100.000 toeren Martindale
Reinigen wassen : Met vochtige doek



Grijs BL95



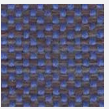
Zwart BL05



Wit BL77



Rood BL87



Blauw BL89

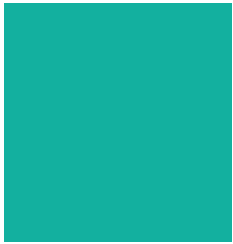
Brandwerendheid:

C1	CRIB5	M1	B1	EN 1021/1-2	BS 7176 MH	NFD 60013 (AM18)	IMO A652 (16)
----	-------	----	----	-------------	------------	------------------	---------------

STAMSKIN

Antibacteriële, slijtvaste stof die goed te reinigen is.

Materiaal : Stamskin TOP F 4340, onderlaag Polyamide-jersey, coating bacterie- en schimmelwerende behandeling
Gewicht : 780 g/m²
Kleurechtheid : Schaal 7
Slijtvastheid : 120.000 toeren Martindale
Reinigen : Met borstel en zeepwater, afspoelen met water, vermijdt reiniging met oplosmiddelen of olie



Turquoise K184



Felgroen K81



Felrood K87



Feloranje K93



Lichtblauw K80



Donkerblauw K89



Antraciet K85



Grijs K195



Zwart K05



Bicolor K81/K85



Bicolor K93/K85



Bicolor K87/K85



Bicolor K05/K85

Brandwerendheid:

EN 1021 1-2	D: DIN 53438/T2	F: NFP 92.507
-------------	-----------------	---------------

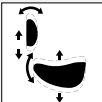
Standaard uitvoering en instellingen



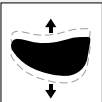
Alu. onderstel
ø 54 cm



Alu. onderstel
ø 68 cm (Barrage)



Verstelbare
zit-/rughoek



Vaste zithoek



Zachte wielen
ø 65 mm (zww21)

Opties en accessoires met meerprijs



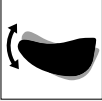
Alu. onderstel
ø 68 cm



Lendensteun



Voetbediening



Verstelbare
zithoek



Balance



Zachte wielen
ø 50 mm belast
geremd (zww06)



Armlegger 8
hoogte-/breedte-/diepte-/
in hoek verstelbaar

Standaard uitvoering en instellingen



Harde wielen
ø 65 mm (zww40)



Alu. onderstel
zwart ø 54 cm
(RAL 9005)



Alu. onderstel
grijs ø 54 cm
(RAL 9006)

TIPS VOOR GEZOND WERKEN OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN

ZE HELPEN JE OM GEZOND
EN MET PLEZIER JE WERK TE DOEN.

Achter je scherm werk je veelal erg geconcentreerd. Je vergeet dan al snel je werkhouding. Hier zijn een aantal tips die je kunnen helpen prettiger en gezonder je werk te doen



*“Dynamisch werken
geeft je energie*

SCORE[®]
seats to suit

TAKE A BREAK

Neem regelmatig een korte pauze. Je kunt pauze software toepassen om de intensiteit van je computergebruik te verminderen.

WERK DYNAMISCH

Gebruik een zit-statafel om zittend werk met “staand” werk af te wisselen, zodat de schadelijke gevolgen van langdurig zitten afnemen. Gebruik hierbij een zadelkruk.

BEWEEG

Las beweegmomentjes in zoals koffie halen of even rekken en strekken, maar ga ook eens wandelen in de pauze en neem de trap in plaats van de lift.

INSTELLINGEN

Stel je beeldschermmeubilair in op je eigen afmetingen, ook wanneer je thuis of bij een klant werkt. En als je meerdere programma's tegelijk gebruikt is een tweede scherm ook een goed idee.

BEELDSCHERM

Zorg dat je scherm niet te klein is en minimaal een armlengte van je af staat en de bovenzijde van het scherm net onder ooghoogte. Door de natuurlijke stand van je ogen staan ze dan centraal gericht op je scherm.

POSITIE

Plaats documenten die je gebruikt voor je, zodat je in een rechte lijn kijkt en niet links of rechts van je. Plaats deze tussen je scherm en je toetsenbord. Een documenthouder kan je helpen om de kijklijn te verbeteren.

MUIS

Probeer zo min mogelijk te reiken. Plaats je muis recht voor je schouder. Dat kan goed in combinatie met een compact toetsenbord. Je kunt ook een centrisc muis gebruiken zodat je armen en handen binnen je schouders blijven.

VRAAG EEN GRATIS PROEFPLAATSING AAN VIA
klantenservice@ergowerken.nl



uw Score dealer:


ergowerken.nl
ergonomie voor de werkplek

Ergowerken.nl
Laagsteen 9
4815 PH Breda
076 2600 207
klantenservice@ergowerken.nl

 **SCORE**[®]
seats to suit

Score BV
Feithspark 5
NL-9356 BX TOLBERT
NEDERLAND
T. +31(0) 594-554 000
E. info@scorenl.com

Made in Holland 

www.zitten.nl