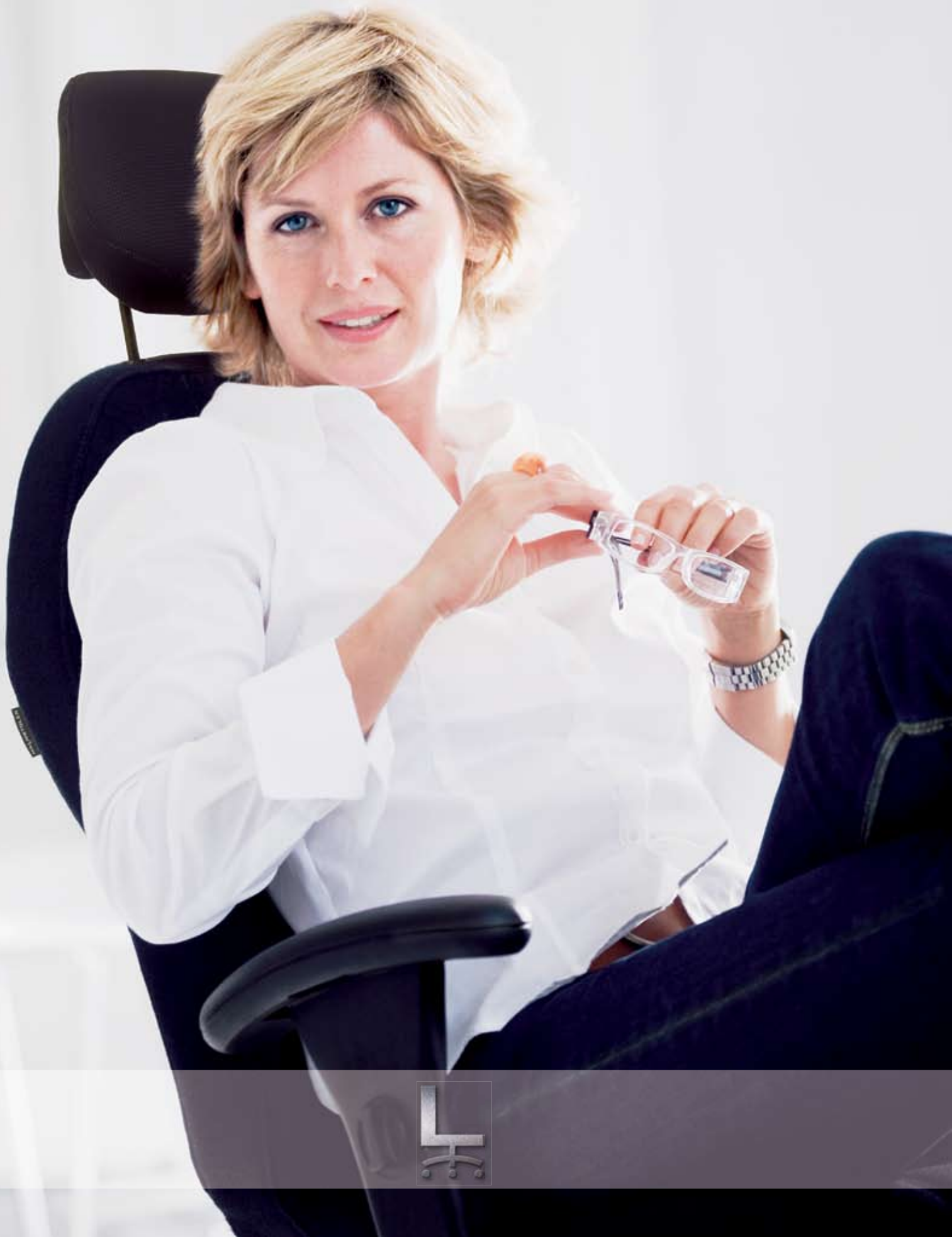


MALMSTOLEN

RYGGRADEN I SVENSK ERGONOMI





SAAR

Stöd, Avlastning, Avslappning och Rörelse är ledorden för Malmstolens konstruktion. Människans kropp har utvecklats för ett fysiskt aktivt liv – Malmstolen tar hänsyn till detta.

4-5



Modell 4000

Den här stolen ger människans kropp extra mycket frihet att röra sig precis som den behagar. Rätt inställd efter användarens vikt följer stolen kroppen som en skugga.

6-7



Modell 7000

Kroppen vill röra sig. I en bra arbetsstol rör sig kroppen naturligt under tiden vi skriver, lyfter telefonen eller sträcker oss efter papper. Utan obehag och utan att vi behöver tänka på det.

8-9



Modell 6000

Alla tycker inte om när stolen rör sig. För den som inte sitter hela dagarna kan den här stolen vara ett fullgott alternativ till en stol med gungfunktion.

10-11



Smärta – en folksjukdom

Närmare 90% av den svenska befolkningen får någon gång i livet problem med muskelsmärta eller skelettsmärta.

12



Må bra på jobb och fritid

Små investeringar i arbetsmiljön ger stor avkastning i form av trivsel och friskare människor. Varför vänta tills problemen uppstått?

13



Tillbehör

Sätt fantasin i rörelse och designa Malmstolen som du vill ha den. Välj de tillbehör som passar din kropp och ditt arbete så kommer du både att trivas och sitta bra.

14



Prova stolen på din arbetsplats

Ingen stol passar alla. Men våra stolar passar de allra flesta. Prova Malmstolen i verkligheten, där den skall användas. Först då vet du om den passar dig.

15

Rena stenåldern!

Trots att datorer, mobiltelefoner och bilar har förändrat vårt sätt att leva så skiljer vi oss inte mycket från våra jagande och samlande förfäder. Vi blir äldre och längre, men våra kroppar fungerar på precis samma sätt idag som då. Människan har utvecklats för ett upprättstående, rörligt liv. Idag tillbringar de flesta av oss stora delar av våra dagliga liv sittande.

Alla våra kroppsfunctioner är anpassade till ett aktivt liv i en omgivning som styrs av fysiska lagar, där tyngdlagen är en av de viktigaste. Ingen marknadsföring i världen kan ändra på detta faktum. Det här har vi utgått ifrån när vi har skapat Malmstolen. Vi har inga hemligheter eller teorier. Allt vi gör bygger på vetenskap om människans fysik och de lagar som styr den. Malmstolen är helt enkelt ett litet familjeföretag med en stor ambition – att skapa marknads bästa ergonomiska arbetsstol.

I vår fabrik i Hunnebostrand på Västkusten har vi tillverkat arbetsstolar sedan 1994. Malmstolen gör bara arbetsstolar, ingenting annat. Vi koncentrerar oss helt på att skapa den bästa och skönaste arbetsstol som går att ta fram. Allt för att de som sitter i våra stolar skall må lika bra när de reser sig från stolen efter en lång dag på jobbet som de gjorde på morgonen.

I den här katalogen kommer vi med enkla ord förklara hur våra stolar fungerar och hur de samverkar med kroppen. Är du intresserad av att fördjupa dig i våra kunskaper om fysiologi, ergonomi och biomekanik så är du välkommen in på vår hemsida www.malmstolen.se.



Stöd, Avlastning, Avslappning
och Rörelse. Detta är basen
för våra stolar.





STÖD

Att sitta är inte en naturlig ställning för kroppen. Utan stöd sjunker vi snabbt ihop, även om vi försöker tänka på att sitta rätt. Ett riktigt bra stöd håller överkroppen naturligt upprätt. Då får ryggraden automatiskt rätt form, muskelansträngningen minimeras och belastningen på ryggens diskar blir jämn. För att ge ett sådant stöd måste stolen kunna anpassas till individen. Vi är alla skapta olika.



AVLASTNING

Överkroppen utsätts för störst belastning när vi sitter. Om ryggen får hjälp att hålla sin naturliga profil så minskar belastningen. Ett ryggstöd som följer kroppen och ett säte som fördelar kroppsvikten över en så stor yta som möjligt, ger en bra avlastning. Allt enligt fysikens lagar. Svårare än så behöver det inte vara.





AVSLAPPNING

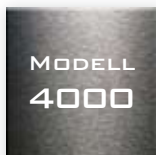
Att slappna av är lättare sagt än gjort. En bra stol gör det enklare eftersom vi inte behöver spänna musklerna för att hålla oss upprätta. I en avslappnad muskel cirkulerar blodet lättare. Syre tillförs och slaggprodukter som salter och mineraler transporteras bort. Ett säte som fördelar vikten över en större yta gör det också enklare för blodet att cirkulera.



RÖRELSE

Våra kroppar är byggda för att röra sig. I en bra stol rör sig kroppen naturligt när vi utför ett arbete. Vi sträcker oss efter telefonen, flyttar närmare skrivbordet när vi skriver, lutar oss tillbaka när vi läser igenom papper. Genom att kombinera stöd, avlastning och avslappning med rörelse stimuleras blodcirkulationen ytterligare.





Elastiska band formar ryggstödet efter ryggens profil och ger stor stödyta.



Samtliga Malmstolen-modeller kan levereras i ESD-utförande



Ställ in efter vikt, längd och personlig smak. Enkla justeringar gör stolen mycket anpassningsbar.



Malmstolen erbjuder flera olika armstöd som tillbehör.



Ett ledat huvudstöd är ett tillbehör som avlastar hals- och nackmuskulatur.

Stolen som följer dig som en skugga

Den här stolen ger din kropp extra mycket frihet att röra sig precis som den behagar. Rätt inställd efter användarens vikt kommer den här stolen att följa kroppen som en skugga. Alltid i perfekt balans och med stöd och avlastning precis där det som bäst behövs. När ryggraden får maximalt stöd kan musklerna omkring slappna av och du behöver aldrig tänka på hur du sitter.



Malmstolen 4000 är en gungstol med knäledsfunktion. Detta innebär att rörelseaxeln sitter strax under sätets framkant i stället för mitt under stolens sits.

Gungan har ett stort rörelseomfång från 17° bakåt till 4° framåt vilket ger kroppen stor frihet att röra sig under arbetet. Rätt justerad efter användarens vikt ger den här gungan en exceptionellt bra balansering, vilket gör att stolen följer din minsta rörelse som en skugga. Den stannar upp och balanserar kroppen i precis det läge du själv vill stanna i, utan att du behöver anstränga dig eller tänka på hur du sitter.

Ryggstödet är steglöst höj- och sänkbart för att du skall få stöd, just där din rygg bäst behöver det och du kan även steglöst ändra lutningen på ryggstödet för att hitta den allra bästa arbetsställningen.

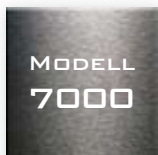
Sitthöjden kan regleras steglöst och enkelt med en gaspelare. Sitsen har en mjukt rundad vattenfallsfront som minskar risken för tryck mot nerver och blodkärl som finns i knäveckan. Den rundade formen gör det också enklare att röra benen vilket har en positiv inverkan på blodcirkulationen i hela kroppen.

Sittdjupet kan varieras mellan sex olika lägen inom ett område på 8 centimeter. Detta gör att stolen enkelt kan anpassas till både den som är kortare eller längre än genomsnittet.



Malmstolen 4000 finns även med medelhög rygg.





Elastiska band formar ryggstödet efter ryggens profil och ger stor stödyta.



Samtliga Malmstolen-modeller kan levereras i ESD-utförande



Ställ in efter vikt, längd och personlig smak. Enkla justeringar gör stolen mycket anpassningsbar.



Malmstolen erbjuder flera olika armstöd som tillbehör.



Ett ledat huvudstöd är ett tillbehör som avlastar hals- och nackmuskulatur.

En stol för dig som gärna rör på dig

Kroppen vill röra sig. Men det är skillnad på att röra sig naturligt för att kunna utföra sitt arbete och de rörelser som uppstår för att man sitter obekvämt och måste byta ställning. I en bra arbetsstol rör sig kroppen naturligt under tiden vi skriver, lyfter telefonen eller sträcker oss efter papper. Utan obehag och utan att vi behöver tänka på det.

Malmstolen 7000 är en stol med synkroning. Det betyder att ryggstödet rör sig ungefär dubbelt så mycket som sätet när man gungar. Sätet glider dessutom lite bakåt vilket skiljer sig från liknande stolar. Detta ger en konstant kontakt med ryggstödet. Gungans rörelser gör också att höftvinkeln öppnas och sluts, vilket stimulerar blodcirkulationen i bäcken. De elastiska banden i ryggstödet är unika för Malmstolen och ger ryggen konstant stöd i varje rörelse.



Stolen är mycket enkel att ställa in för att passa just din kropp och dina arbetsuppgifter. Gungan rör sig ca 15° bakåt och 2° framåt för att enkelt

och bekvämt följa kroppens rörelser. Ryggstödet är steglöst höj- och sänkbart för att du skall få stöd, just där din rygg bäst behöver det.

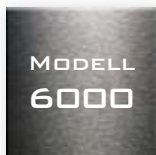
Sitthöjden kan regleras steglöst. Sitsen har en mjukt rundad vattenfallsfront som minskar risken för tryck mot nerver och blodkärl som finns i knäveckan. Den rundade formen gör det också enklare att röra benen vilket har en positiv inverkan på blodcirkulationen i hela kroppen.

Sittdjupet kan varieras mellan sex olika lägen inom ett område på 8 centimeter. Detta gör att stolen enkelt kan anpassas till både den som är kortare eller längre än genomsnittet.



Malmstolen 7000 finns även med medelhög rygg.





Elastiska band formar ryggstödet efter ryggens profil och ger stor stödyta.



Samtliga Malmstolen-modeller kan levereras i ESD-utförande



Finns även i utförande som bänk-arbetsstol, sk laboratoriestol, med hög gaspelare och fotring.



Malmstolen erbjuder flera olika armstöd som tillbehör.

Stolen för dig som vet hur du vill sitta

Alla tycker inte om när stolen rör sig. För den som inte sitter hela dagarna kan den här stolen vara ett fullgott alternativ till en stol med gungfunktion. De många möjligheterna till individuell inställning gör att Malmstolen 6000 kan ge stöd där din rygg allra bäst behöver det, samtidigt som du enkelt kan hitta en bekväm arbetsställning.

Malmstolen 6000 är en manuell stol som saknar gungfunktion. Du gör de inställningar du vill och låser sedan stolen i det läge där du sitter som mest bekvämt. Lutningen på stolen kan justeras steglöst mellan 6° framåt och 4° bakåt.

Ryggstödet är steglöst höj- och sänkbart för att du skall få stöd, just där din rygg bäst behöver det och du kan även steglöst ändra lutningen på ryggstödet för att hitta den allra bästa arbetsställningen.

Byt gärna arbetsställning under dagen. Reglagen är lätthanterliga just för att det skall vara enkelt att ställa in stolen så att den fungerar till de arbetsuppgifter du håller på med. Ändra ryggstödet lutning när du slutar skriva på tangentbordet. Ett enkelt handgrepp

räcker för att du skall hitta en bekväm och behaglig ställning som ger dina muskler stöd samtidigt som du kan slappna av.

Sitthöjden regleras steglöst med gaspelare. Sitsen har en mjukt rundad vattenfallsfront som minskar risken för tryck mot nerver och blodkärl som finns i knävecken. Den rundade formen gör det också enklare att röra benen vilket är bra för blodcirkulationen. Sittdjupet kan varieras mellan sex olika lägen inom ett område på 8 centimeter.



Malmstolen 6000 finns även med medelhög rygg.



Under tyget döljer sig en funktion som du antagligen aldrig kommer att behöva se.



Smärta – en folksjukdom

Närmare 90 % av den svenska befolkningen får någon gång i livet problem med muskelvärk eller skelettbesvär. Det här är den absolut största kostnaden för sjukvården och samhället i form av behandling, sjukskrivning, rehabilitering och förtidspensioneringar. Dessa skador kostar miljarder varje år, men långt viktigare är det lidande de skapar. Ett lidande som i många fall är onödigt. Enkla ergonomiska förbättringar kan göra underverk, framför allt om de görs innan problemen uppstår.

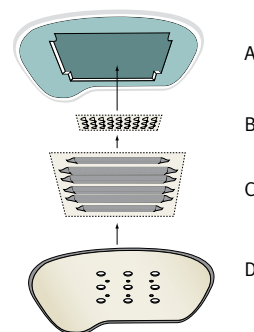
IGNORERA INTE SMÄRTA

Det är inte meningen att du skall ha stel nacke, ömma axlar, spänningshuvudvärk, nackspärr eller ont i ryggen. Det är en varningssignal från kroppen som du bör ta på allvar. Någoting är fel. Ta reda på vad det är och gör någoting åt det. Orsakerna kan vara många, men nöj dig inte med värktabletter

eller en tids sjukskrivning. Det hjälper sällan. Skapa istället en miljö där du slipper problem. För det är vår arbetsmiljö som skapar en stor del av problemen. Stress, felaktigt sittande och statiska rörelser är ofta boven i dramat.

INEFFEKTIVA REDSKAP

Dina arbetsredskap påverkar ditt arbete. Ingen kan arbeta effektivt idag med en gammal långsam dator vars program inte längre uppdateras eller fungerar med nya versioner. Alltså byter vi ut datorerna. Men vad händer med de övriga arbetsredskapen vi har runt omkring oss? De påverkar också vårt arbete. Är din arbetsplats anpassad till ett arbete som inte längre finns? Fungerar din stol med det arbete du utför idag? Om inte, byt ut den. Den är ett redskap precis som andra. Skrivmaskinen har blivit en dator, kanske är det dags att förändra annat också?



A Dyna i kallskum. B Spiralfjäder. C Fjädersystem. D Bottenplatta.



Bra stöd formar sig själv

Vårt ryggstöd, System Therapod, har ett internationellt patent och är skyddat över hela världen. Med sina fyra elastiska band formar sig ryggstödet av sig själv efter användarens naturliga ryggprofil. Samtidigt får ryggstödet en mycket stor kontaktyta som ger stöd och därmed avlastning.

Normalinställningen passar 70-80 % av alla användare. Men för den som tex har en mycket djup svank finns det möjlighet att justera banden så att de passar precis till ryggen och ger maximal avlastning. International Patent No. PCT/AU91/00487



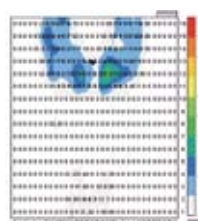
Må lika bra på jobbet som på fritiden

Det finns vetenskapliga bevis för att långvarig vila gör större skada än nytta vid ryggsmärtor. Vid akut smärta är några dagars vila naturligtvis nödvändigt, men längre tids vila ger bara ytterligare problem. Kroppen behöver röra på sig, även när vi sitter ner och arbetar. Det var inte länge sedan man sjukpensionerade även unga människor med ryggbesvär utan att de ens hade någon egentlig sjukdom. Det är tragiskt. Idag vet vi bättre, men ändå väntar man ofta tills problemen uppstått innan man försöker göra någonting åt dem.

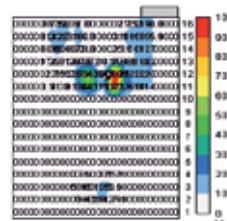
BRA ERGONOMI GER BRA EKONOMI

Ergonomiskt utformade arbetsplatser där redskapen anpassas till människorna istället för tvärtom skulle spara fantasisummor för företag, samhälle och sjukvård. Små investeringar i arbetsmiljön ger stor avkastning i form av trivsel och friskare männis-

kor. När allt kommer omkring tillbringar de flesta antagligen mycket mer tid i sin arbetsstol än i firmabilen. Se till att du och dina medarbetare sitter rätt, så kommer ni att ha ork och kraft över, även när arbetsdagen är slut.



Tryckmätning av sittytan på Malmstolens sittdyna.



Tryckmätning konkurrentstol med betydligt sämre resultat.

Läs mer på www.malmstolen.se

Hemligheten bakom att sitta bekvämt

Ju större kontaktyta din kroppsvikt fördelas över, desto bättre kommer du att sitta. Vårt Pascal-säte är utvecklat av den välkända svenska sängtillverkaren Dux och formar sig efter användaren. Det ger en överlägsen viktfordelning och komfort jämfört med traditionella säten.

När du sitter minskar stressen i musklerna och du rör dig för att det är naturligt, inte för att du sitter obekvämt. Blodcirkulationen förbättras och du kommer helt enkelt att må bättre. På vår hemsida www.malmstolen.se hittar du mer information om tryckmätningar och andra tester av våra stolar.





TYGVAL 1

Ryggstödet baksida och delar av ryggstödet framsida samt delar av sätet enligt bilden.



TYGVAL 2

Del av ryggstödet framsida, del av sätet samt sidosargerna på ryggstöd och säte.



TYGVAL HUVUDSTÖD

Till huvudstödet väljer du ett av dina två tygval.

Sitt vackert

Svart, grått och mörkblått är hållbara diskreta färger som passar i de flesta miljöer. Men vi ser gärna att du själv skapar din egen stol efter just din smak. Utöver våra standardtyger kan du naturligtvis fritt välja ett tyg du tycker om från vilket väveri som helst.



HUVUDSTÖD

Huvudstödet fyller sin funktion när man lutar sig bakåt. Då avlastas hals- och nackmuskulaturen. Stödet är höj- och sänkbart samt har en tvåledskonstruktion som gör det möjligt att föra stödet framåt mot huvudet.

ARMSTÖD

Om arbetsplatsen är rätt inställd, med lämplig höjd på arbetsbord och med tillräckligt avstånd till datorer och andra arbetsredskap, så är oftast bordet den bästa avlastningsytan för armarna. Armstöd kan dock vara skönt för att kunna variera arbetsställning. Alla våra armstöd är höj- och sänkbara och enkla att montera eller ta bort. Allt efter behov.



ERGO SHIFT
Flyttas steglöst framåt, bakåt och i sidled. Kan även roteras för att på bästa sätt anpassas till arbetet.



ERGO MINI
Korta armstöd som gör det enkelt att komma nära intill bordet.



CORONA
Korta armstöd med rundare design.



TILTSPÄRR

Alla våra stolar kan lutas framåt. Alla tycker dock inte om denna funktion, därför har vi tagit fram en tiltspärr till Malmstolen 4000 som gör att gungan inte kommer längre fram än till horisontalläge.





Provkör du också!

Det är lika bra att vara ärlig. Ingen stol passar alla. Men våra stolar passar de allra flesta. När de som skall använda arbetsstolarna själva får prova olika stolar i sin verkliga arbetsmiljö väljer 77 % Malmstolen. Det är siffror som gör oss stolta. För det är ju i den dagliga arbetsmiljön vår stol skall användas.

SNYGG I BUTIK

Många stolar är snygga. Roliga designdetaljer lockar ögat och de flesta arbetsstolar är sköna att sitta i när man provar dem en stund i butiken. Men hur kroppen känns efter att ha tillbringat några dagar i stolen går inte att lista ut genom en kort provsittning eller en genomgång av funktioner. Det kan bara tiden och verkligheten utvisa.

PROVA PÅ PLATS

Det är på din egen arbetsplats du skall prova en arbetsstol. Då märker du fort om den passar dig. Ger den det stöd din kropp behöver? Avlastar stolen ländrygg och muskler? Sitter du bekvämt och avslappnat? Följer stolen dina rörelser, så att du rör dig naturligt och inte bara byter ställning för att du har det obekvämt? I så fall har du hittat rätt stol!

LÅNA OCH LÅT KROPPEN BESTÄMMA

Naturligtvis provar du vår stol helt utan kostnad. Ta kontakt med oss eller din återförsäljare så får du en provstol till din arbetsplats. Vi hjälper dig att ställa in den så den passar dig och visar hur du använder alla funktioner. Generöst? Kanske det, men det har vi råd med. Vi är ju till 77 % säkra på att du kommer att vilja behålla vår stol.



Kvalitet

Läs gärna mer om vårt kvalitetsarbete på www.malmstolen.se





Detta är Malmstolen AB

Malmstolen AB är ett litet familjeföretag med en stor ambition – att skapa världens bästa ergonomiska arbetsstol. All produktutveckling sker med den mänskliga kroppen som utgångspunkt. Malmstolen skall vara ett arbetsredskap som förebygger och lindrar skador. Målet är att skapa ett mänskligare arbetsliv där redskapen formas efter människan och arbetssituationen, inte tvärtom.