

## Handleiding Celle bureaustoel van Herman Miller

Celle.

Hij prikkelt je bloedcellen.

Hij ondersteunt je botcellen.

Hij stimuleert je zenuwcellen.

Hij ontspant je spiercellen.

Hij verzacht je huidcellen.

Celle, Cellulair.

Celle is gemaakt van een elastisch, hygiënische polymeer bestaande uit 792 kussentjes voor de zitting en 786 voor de rugleuning, die met elkaar verbonden zijn door gebogen lussen. De buigzame, antistatische cellen zijn zo geconstrueerd dat de flexibele zones in zitting en rugleuning subtiel meebewegen en zo de diverse zones van onze rug en bekken ondersteunen. Volgens de laatste wetenschappelijke inzichten heeft juist het bekken adequate ondersteuning nodig voor een gezonde zithouding.

De cellulaire rug veert dus meer en minder mee, precies waar de rug minder en meer ondersteuning vraagt. Voor de schouderbladen is er elasticiteit, wat prettig werkt bij achterover leunen en bij de diverse werkplekbewegingen. De onderrug ervaart vrijwel geen vering, zodat het bekken goed in positie blijft en de lendenen stevige steun krijgen. De wervelkolom is onze steunpilaar en gebaat bij een stuggere vering. Voor het zitvlak is er weer meer soepelheid. Polymeer is antibacterieel, antistatisch, makkelijk schoon te maken en broeit niet. Een verademing.

Celle wordt in deze handleiding geholpen door zijn vriend Wessel. Wessel weet alles van zitten en gezondheid, en geeft kort en bondig advies over hoe en waarom je de stoel moet instellen.

Wessels advies:

Gezond zitten betekent zitten met een voorovergekanteld bekken. Hierdoor wordt de lage rug het meest ontzien. Celle heeft een bolling aan de onderzijde van de rugleuning die er voor zorgt dat het bekken dus altijd in de beste positie blijft. Ook tijdens het noodzakelijke bewegen, want met Celle kun je ook ontspannen naar achteren bewegen tijdens lezen of telefoneren. Deze wisselende houdingen geven voeding en verandering van belasting aan de wervelkolom. Dat zit dus wel goed.

---

### Zithoogte

*Knop aan de rechter zijde van de zitting*

**Omhoog:** Opstaan, knop omhoog bewegen.

**Omlaag:** Zitten, knop omhoog bewegen.



Wessels advies:

Plaats de zithoogte zodanig dat de bovenbenen tenminste horizontaal komen.

---

### Zitdiepte

*Knop aan de linkerzijde van de zitting*

Ga voor de stoel staan, de knop omhoog bewegen en de zitting met 2 handen naar voren of achteren schuiven.



Wessels advies:

Tussen de voorzijde van de zitting en de knieholte moet ongeveer een handbreedte ruimte zijn.

---

### Armlegger hoogte

*Knop aan de buiten- onderzijde van de armsteun*

**Omhoog of omlaag:** Beweeg de knop naar boven en beweeg de armlegger naar beneden of boven.

Wessels advies:

Ga rechtop zitten. Ellebogen in een rechte hoek. De hoogte van de armleggers moet zodanig zijn dat de ellebogen ontspannen en ondersteund zijn. Het gewicht moet van de schouders zijn.

Leg je linkerhand op je rechterschouder, dan voel je de spanning van je nekspier veranderen.

En vice versa natuurlijk.



---

### Draaien armleggers

Voorzijde armleggers

**Buiten of binnen draaien:** Neem de voorzijde van de armlegger en draai deze naar binnen of buiten.

Wessels advies:

Armlegger naar binnen draaien is aan te raden bij het gebruik van het toetsenbord. De armleggers omarmen je als het ware. Dit is goed want je onderarmen gaan van nature al naar binnen toe. Celle ondersteunt de natuur.



---

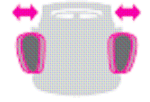
### Breedte armleggers

Gehele armsteun

**Smaller of breder:** Neem de armsteun vast en beweeg deze naar binnen of buiten.

Wessels advies:

De elleboog moet ongeveer een handbreedte van het lichaam af op de armlegger steunen.



---

### Voorwaartse kantelbeweging

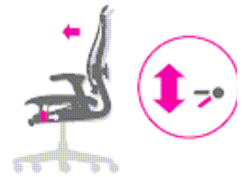
Aan de linkerzijde bevindt zich een miniatuurstoeltje, compleet met een zitting (horizontaal) en een rugleuning (verticaal).

**Voorwaartse neig:** Zittend op de stoel, beweeg met je rug iets naar achteren en beweeg vervolgens de horizontale miniatuur zitting naar beneden.

**Horizontale stand:** Zittend op de stoel, beweeg met je rug iets naar achteren en beweeg vervolgens de horizontale miniatuur zitting naar boven.

Wessels advies:

De voorwaartse neig is aan te raden omdat dan de voorwaartse bekkenkanteling nog meer wordt gestimuleerd wat beter is voor de onderrug. Laat Celle dus maar altijd in deze positie staan.



---

### Achterwaartse kantelbeweging

Aan de linkerzijde bevindt zich een miniatuurstoeltje, compleet met een zitting (horizontaal) en een rugleuning (verticaal).

**Rugleuning vast:** Beweeg het miniatuur ruggedeelte naar voren tot verticaal.

**Rugleuning vrijstand:** Zittend op de stoel, beweeg met je rug iets naar voren en beweeg vervolgens de miniatuur rugleuning naar achteren in een van de 3 standen.

Wessels advies:

Door de rugleuning in de vrijstand te plaatsen met een juiste weerstand ontstaat er een dynamische manier van werken. Beweging op de vierkante meter.



---

### Bewegingsweerstand

Draaiknop aan de onder- voorzijde van de zitting

**Meer weerstand:** Draai knop met de klok mee.

**Minder weerstand:** Draai knop tegen de klok in.

Wessels advies:

Stel Celle zo in dat je in de vrije bewegingsstand niet naar achteren valt maar dat je ook niet veel moeite hoeft te doen om naar achteren te bewegen. Tijdens het typen rechtop zitten en tijdens praten, telefoneren en lezen verandert je positie en houding waardoor je automatisch gaat bewegen.



---

### Extra rugsteun hoogte

Aan de achterzijde van de rugleuning.

**Omhoog of omlaag:** Beweeg de armen achterwaarts om de rugleuning heen, en beweeg de extra rugsteun omhoog of omlaag.

Wessels advies

Plaats de rugsteun op de laagste stand. Hierdoor komt er meer steun op het bekken. Dit is goed voor de rug.



---

### Extra rugsteun druk

Grote draaiknop aan de achterzijde.

**Meer druk:** Draai met de klok mee.

**Minder druk:** Draai tegen de klok in.

Wessels advies

Draai de knop met de klok mee zodat er meer druk komt.

