

# VAMOS UN PASO POR DELANTE: MYINTERSTUHL

MYINTERSTUHL da acceso al contenido más reciente sobre temas de salud, estilo de vida, nuevos modelos de trabajo y rendimiento.

## #YOUR CHALLENGE

REGÍSTRESE AHORA EN  
[INTERSTUHL.COM/MYINTERSTUHL](http://INTERSTUHL.COM/MYINTERSTUHL)  
PARA OBTENER ACCESO A UNA  
AMPLIA VARIEDAD DE TEMAS.



Interstuhl S.L.U.  
José del Hierro 67  
28027 Madrid

Teléfono: +34 91 406-1841  
Fax: +34 91 407-3127

[info@interstuhl.es](mailto:info@interstuhl.es)  
[www.interstuhl.es](http://www.interstuhl.es)

interstuhl

# S4.0

ACTIVE SITTING  
SOLUTION

interstuhl | GARMIN®

## EL RETO: VIDA SEDENTARIA

En la oficina pasamos la mayor parte de la jornada laboral sentados, a menudo con una postura rígida y en una silla giratoria mal ajustada. La falta de actividad física, combinada con una inadecuada postura ergonómica, se considera el principal problema del mundo laboral moderno. Además, el movimiento tanto dentro como fuera del trabajo es muy limitado. Esto nos lleva a un estilo de vida sedentario y nos hace plantearnos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la postura de asiento adecuada y como puedo hacer más ejercicio?

## INTERSTUHL TIENE LA SOLUCIÓN: S 4.0

Con S 4.0, Interstuhl ha encontrado las respuestas a estas preguntas. Como especialistas en asientos, no solo queremos abordar los procesos en el lugar de trabajo, como el estilo de vida sedentario, sino también ofrecer a nuestros clientes soluciones específicas para estos problemas. Es por eso que hemos desarrollado S 4.0 para usted y sus retos diarios.

## S 4.0: LA IDEA SUBYACENTE

S 4.0 es la solución activa de Interstuhl, creada en cooperación con Garmin. S4.0 trae movimiento al lugar de trabajo: la aplicación proporciona información sobre el comportamiento de sentado personal, ofrece ejercicios de oficina fáciles de implementar y notificaciones regulares para un cambio de postura. S4.0 garantiza así una jornada laboral más activa y equilibrada.

## TODOS LOS BENEFICIOS DE UN VISTAZO:

- ✓ **Análisis de los hábitos de asiento**
- ✓ **Comentarios sobre los hábitos individuales de asiento**
- ✓ **Recordatorios para ajustar la postura regularmente y mantenerla equilibrada**
- ✓ **Sugerencias diarias con ejercicios fáciles para la oficina**
- ✓ **Indicaciones sobre como ajustar la silla giratoria para una postura ergonómicamente correcta.**
- ✓ **Desarrollo personal a través de comparación diaria y revisión de historial**

## LA TECNOLOGÍA QUE LO AVALA

Los hábitos de sesión individuales se pueden rastrear mediante la calibración del sensor. Para este propósito, el sensor conectado a la silla envía señales al PC que las recibe mediante un ANT Stick. Además el sensor se puede conectar a un dispositivo portátil Garmin compatible.

## ¿YA TIENES UNA SILLA GIRATORIA? NO IMPORTA.

S 4.0 se puede usar con cualquier silla giratoria que tenga mecanismo sincronizado. Por lo que se puede instalar en las sillas giratorias ya existentes. Esto significa que también es compatible con otras marcas.

## GARMIN: EL MEJOR ALIADO

Con Garmin, líder en el mercado de la industria, Interstuhl ha encontrado un socio que no solo posee la experiencia necesaria en hardware, sino que también sabe como crear un producto innovador y respetuoso con la salud.

interstuhl | GARMIN®