

# Es geht auch leichter: Testen Sie ON.<sup>®</sup>

**Jetzt Probesitzen  
vereinbaren und die Vorteile  
des ON live erleben.**

78.000 Stunden Sitzzeit wird dem Körper im Laufe eines Büroarbeitslebens zugemutet. Setzen Sie deshalb auf mehr und natürliche Beweglichkeit. Setzen Sie (sich) auf den ON. Von führenden Experten weltweit als bester Bürostuhl empfohlen. Für mehr Gesundheit, mehr Lebensfreude, mehr Leistung. ON. Made for motion.

Mehr Infos zum ON und ON-Probesitzen bei Ihrem Fachhandelspartner oder unter: [www.wilkhahn.de/on](http://www.wilkhahn.de/on)



# Office- Workout

Wirken Sie der ständigen Belastung durch Stillsitzen im Büro effektiv entgegen. Trainieren und kräftigen Sie Ihren Rücken in nur 60 Minuten.

1.



Gebückter Aktenheber:  
2 x 25 Wiederholungen

2.



Karriere Klimmzug:  
3 x 15 Wiederholungen

3.



Hochgestreckter  
Kopierergriff:  
2 x 20 Wiederholungen (pro Seite)

4.



Reißbrett ReiBer:  
3 x 12 Wiederholungen

5.



Eingedrehter Schreibtischbückling:  
1 x 15 Wiederholungen (pro Seite)