just-office

SPECTRAL

just-office

spectral**just-office**

just-office

just-office

Konfigurieren Sie in nur drei Schritten Ihren persönlichen Just-Office Schreibtisch. Alle Optionen zu Tischgestell, Tischplatte und Zubehör im Überblick finden Sie auf den Seiten 016 – 017.

Wächst mit Ihren Aufgaben.
Erfolg ist Einstellungssache. Just-Office ist ein Meister darin: Als höhenverstellbarer Schreibtisch macht er alle „Ups and Downs“ des Arbeitsalltags mit – und dabei immer eine gute Figur. Das ist praktisch und smart, vor allem aber gesund. Denn durch den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen lassen sich viele negative Folgen von übermäßigem Sitzen spürbar vermindern. Was Sie im Hintergrund hören, ist übrigens Ihr Orthopäde. Er applaudiert.

Wesentliches.
- **Höhenverstellbarer Schreibtisch**
- **Stufenlose elektrische Verstellung von 64 cm bis 130 cm Höhe**
- **Tischplatten auf Wunschmaß in fünf Farben und vier Holzdekoren**
- **Bedienelement mit Memory-Funktion**
- **Wireless-Charging-Modul mit zusätzlichem USB-Anschluss**
- **Flexible Monitorhalterung**
- **Intelligentes Kabelmanagement**

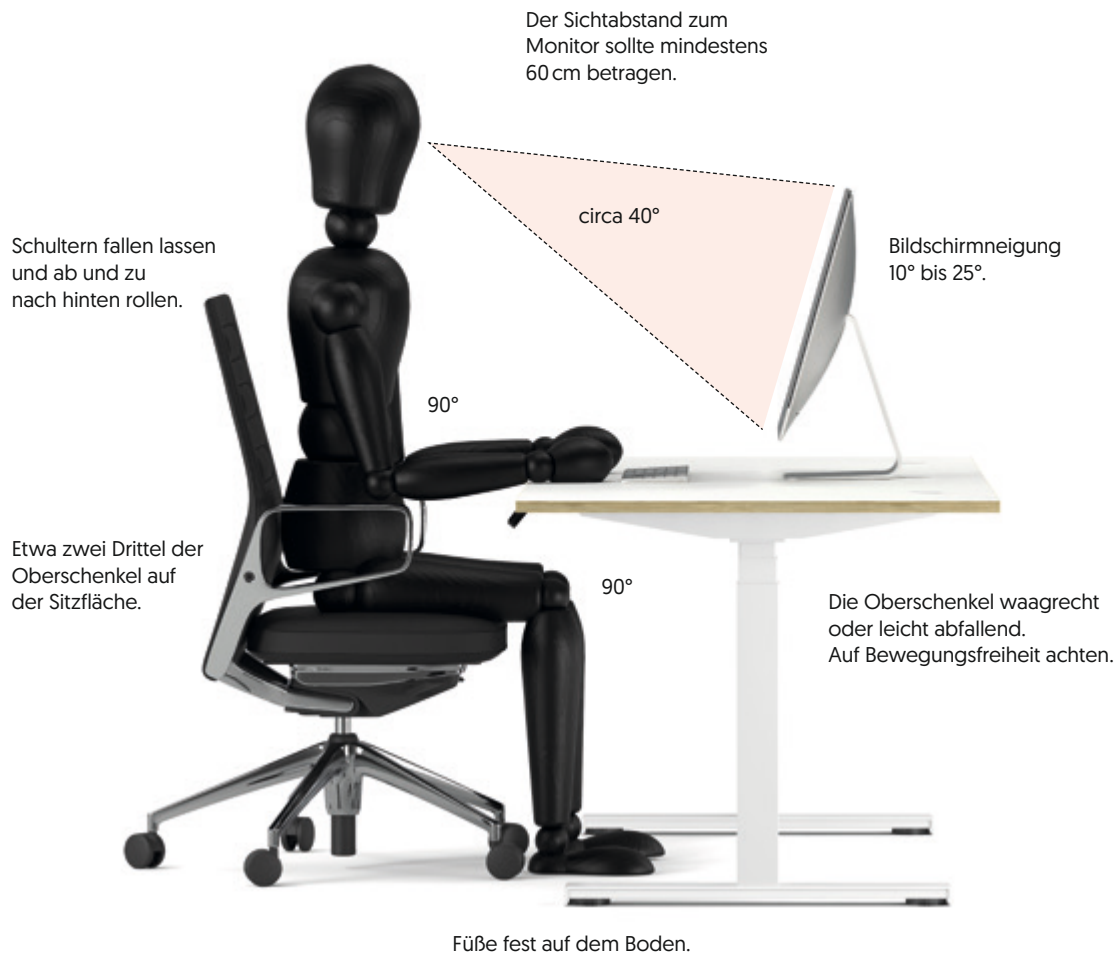
spectral**just-office**
JO-EDF1-SNG

just-office
arbeiten und präsentieren

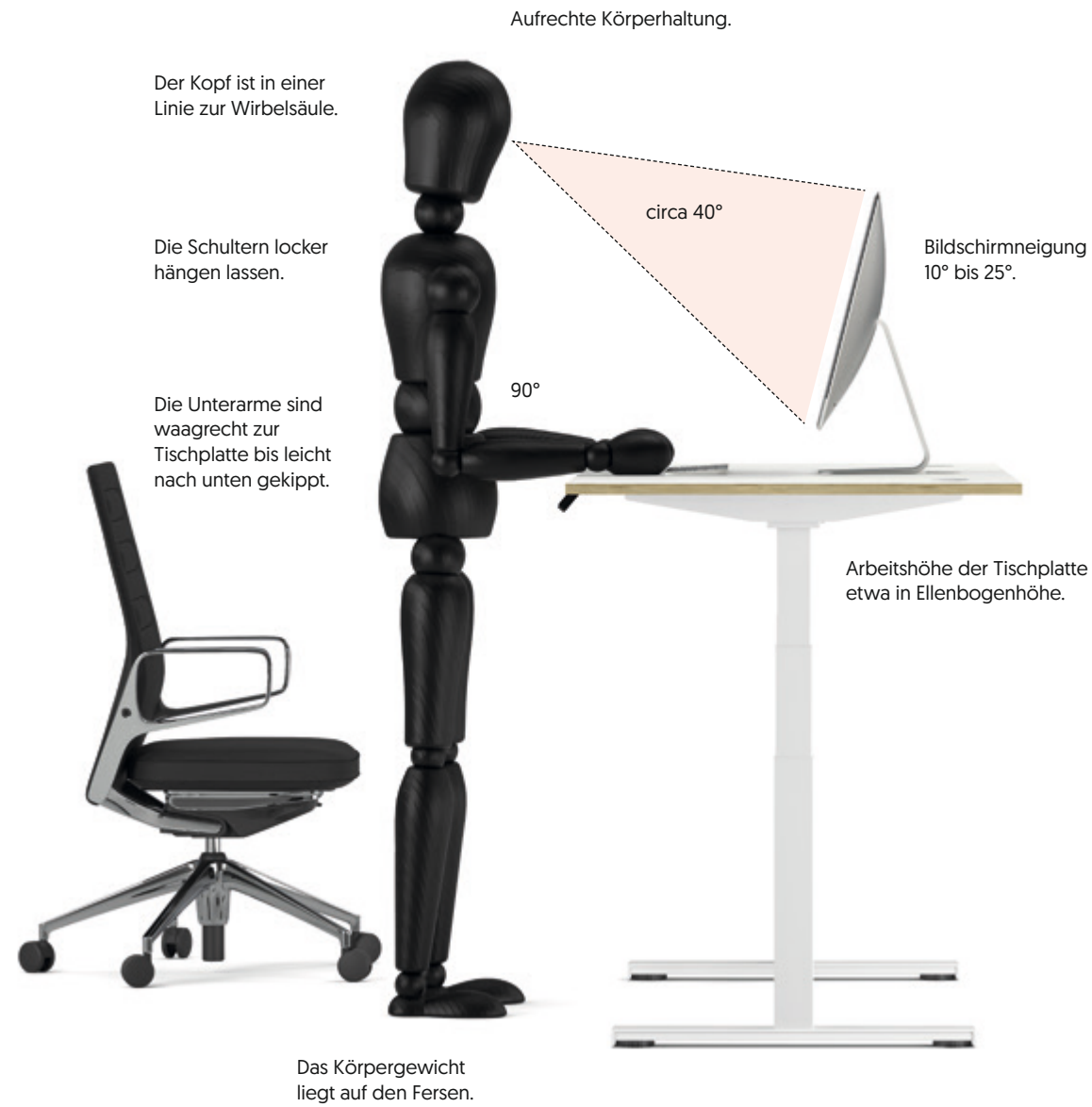
Flexible Möglichkeiten.
Nicht nur bei der klassischen Büroarbeit ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch sinnvoll. Auch interne Präsentationen und Besprechungen lassen sich damit optimal durchführen. Kinder und Jugendliche haben zudem einen „mitwachsenden Schreibtisch“ der sich immer ergonomisch sinnvoll anpassen lässt.

just-office
ergonomisches arbeiten

Ergonomisches Arbeiten im Sitzen …
Sitzen belastet die Wirbelsäule stärker als Gehen oder Stehen – vor allem, wenn es mehrere Stunden lang dauert. Experten empfehlen ein Verhältnis von 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent Gehen. Der Stuhl, der Monitor und besonders der Arbeitstisch sollte möglichst passend zur eigenen Körpergröße eingestellt sein.



… und im Stehen.
Im Stehen werden nicht nur der Rücken, sondern auch die Beine entlastet. Idealerweise wird auch das Arbeiten im Stehen immer wieder durch Bewegungspausen unterbrochen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für mehr Konzentration.



did you know?

EIN SCHREIBTISCH

10 VORTEILE

FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

1. Verringern Sie Rückenschmerzen.
Ein höhenverstellbarer Schreibtisch führt zu deutlich weniger Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Dies wurde bereits durch mehrere Studien nachgewiesen.
(Hedge und Ray, 2004; Konijn et al, 2008;. Choi, 2010)

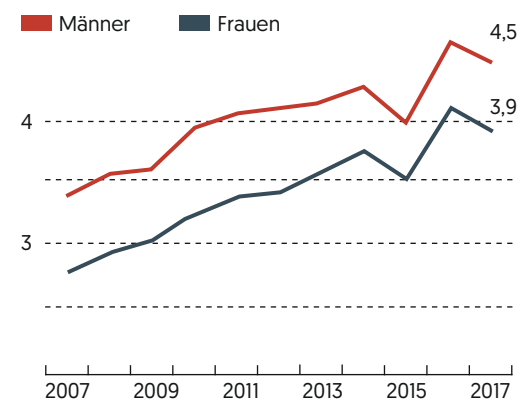
2. Figur und Fitness.
Wussten Sie, dass Sie im Stehen durchschnittlich 30 % mehr Kalorien verbrennen als im Sitzen? Wer steht, erhöht seine Anzahl an LPL Enzymen die unsere Fettverbrennung ankurbeln.
(Hamilton et al, 2007; Rieff et al, 2012)

3. Stehen ist gut gegen Stress und Depressionen.
Eine Studie die von australischen Wissenschaftlern durchgeführt wurde belegt, dass Frauen die sieben Stunden am Tag sitzen, eine 47 % größere Wahrscheinlichkeit haben an Depressionen zu erkranken.
(Van Uffelen et al, 2013)

4. Verringern Sie Ihr Krebs-Risiko.
US-Wissenschaftler analysierten über 80 Studien und fanden heraus, dass jährlich circa 173.000 Krebsfälle durch physische Aktivität verhindert werden können.
(Friedenreich 2011)

5. Verringern Sie Ihr Diabetes-Risiko.
Die University of Leicester brachte 2012 eine Studie heraus, die feststellte, dass Menschen die viel Sitzen einen erhöhten Risikofaktor haben an Typ-2 Diabetes zu erkranken.
(Henson et al,2012)

Fehltage pro Jahr bei Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems
pro BKK-Mitglied (ohne Rentner)



(Quelle: BKK Gesundheitsreport 2018)

6. Steigern Sie Ihre Produktivität.
Wer seiner Bildschirmarbeit im Stehen nachgeht, kann mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch seine Leistung signifikant erhöhen.
(Hedge en Ray,2004, Choi 2010)

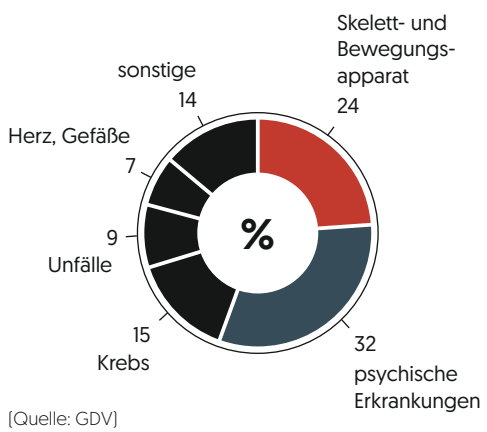
7. Verlängern Sie Ihr Leben.
Amerikanische Forscher fanden in einer Studie heraus, dass sich das Leben um zwei Jahre verkürzt, wenn täglich mehr als drei Stunden im Sitzen verbracht werden.
(Katzmarzyk und Min-Lee, 2012)

8. Müdigkeit runter, Energie hoch.
In einer Studie die 2011 mit Büroangestellten durchgeführt wurde, fühlten Sich 87 % der Teilnehmer nach dem Benutzen eines Steh-Sitz-Tisches energiegeladener.
(P.Pronk et al, 2011)

9. Weniger Herz-Kreislauf Erkrankungen.
Eine Studie aus dem Jahre 2009 zeigte, dass anhand von 17.000 Teilnehmern, die die meiste Zeit im Sitzen verbrachten, ein 54 % höheres Risiko für einen Herzinfarkt besteht.
(Katzmarzyk et al, 2009)

10. Sich wieder wohl fühlen.
Eine Studie testete sieben Wochen lang Personen die eine Stunde mehr pro Tag standen. 87 % empfanden dies als komfortabler und 100 % fühlten sich insgesamt viel besser.
(P.Pronk et al,2011)

Ursachen für die Berufsunfähigkeit
Anteile in Prozent (2016)



(Quelle: GDV)

just-office im detail

01

Monitorhalterung

—

Die flexible Monitorhalterung besitzt eine Gasfeder zur optimalen Einstellung. Kabel können innerhalb der Halterung geführt werden. Die Halterung kann entweder an der Hinterkante der Tischplatte angeklemmt oder mit der Platte verschraubt werden.

02

Tischplatte

—

Die Tischplatte ist in fünf Uni-Farben und vier Holzdekoren erhältlich. Dabei kann die Farbe der Arbeitsfläche und der Tischkante frei kombiniert werden. Größen von 120 x 70 cm bis 200 x 100 cm sind möglich und können auf Wunsch individuell gefertigt werden.

03

Tischgestell

—

Das hochwertige Tischgestell hat eine stufenlose, elektrische Verstellung von 64 cm bis 130 cm Höhe inklusive der Tischplatte. Zudem kann das Gestell in der Breite für Tischplatten von 120 cm bis 200 cm eingestellt werden. Lieferbar in den Farben SNG Snow, GR Grey und BG Schwarz.

04

Smart Charge

—

Laden Sie Ihr Smartphone einfach durch bloßes Ablegen auf der Tischplatte auf. Das Wireless Charging Modul wird in einem der Kabeldurchlässe in der Tischplatte eingebaut und verfügt zudem über einen zusätzlichen USB-Anschluss.

05

Bedienelement

—

Über das Bedienelement an der vorderen Tischkante können Sie bequem die gewünschte Tischhöhe einstellen – ein LCD-Display zeigt dabei die Höhe in cm an. Mit der Memory-Funktion lassen sich bis zu drei verschiedene Positionen einspeichern und ein integrierter Timer erinnert Sie bei Bedarf an eine Höhenverstellung.

06

Kabelmanagement

—

Halten Sie Ihren Arbeitstisch frei von störenden Kabeln. Die Mehrfachsteckdose, Verbindungs- und Stromkabel sind im Kabelkanal sauber aufgeräumt. Die Kabelschlange führt Kabel vom Tisch zum Boden und passt sich bei der Höhenverstellung des Tisches automatisch an.

just-office halterung im detail

01

Einstellbare Federspannung

—

Die eingebaute Federlehre kann schnell und einfach mit einem Innensechskantschlüssel an verschiedene Monitor-gewichte angepasst werden.

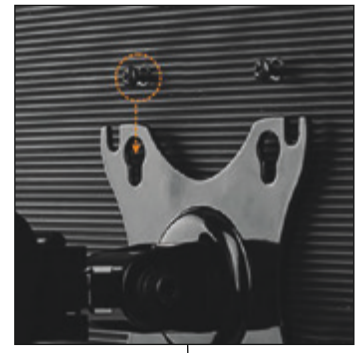
02

Komfortable Einstellung

—

Durch ein integriertes Gasfeder-Gegengewicht lässt sich der Monitor ohne großen Kraftaufwand jederzeit individuell verstellen und auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

spectral**just-office**
JO-MM2-BG



04

Einfache Monitor-Befestigung

—

Durch die birnenförmigen VESA-Schlitze an der Halterung können Sie den Monitor einfach einhängen und bequem von hinten festschrauben.

05

Cleveres Kabelmanagement

—

Das integrierte Kabelmanagement führt sämtliche Anschluss- und Stromkabel unter dem Arm der Halterung durch. So verhindern Sie ein ungeordnetes Kabelgewirr und sorgen für ein sauberes Erscheinungsbild am Arbeitsplatz.

03

USB- und Audio-Anschlüsse

—

Im Standfuß der silberfarbenden Halterung **JO-MM1-SV** befindet sich ein praktischer USB 3.0-Anschluss zum Laden Ihres Smartphones oder zur Übertragung von Daten. Zudem können Sie über zwei integrierte Audio-Anschlüsse einen Kopfhörer oder ein Mikrophon anschliessen.

06

Einfache Tischmontage

—

Die Halterung kann einfach an der hinteren Tischkante mit einstellbarer Klemmhöhe befestigt werden. Alternativ dazu kann die Halterung auch fest mit der Tischplatte verschraubt werden.

1 Tischgestell wählen

Stabiles und hochwertiges Tischgestell mit stufenloser, elektrischer Höhenverstellung von 62 cm bis 128 cm. Inklusive Komfort-Bedienelement mit Memory-Funktion und Kollisionsschutz. Anpassbar für Tischplatten mit einer Breite von 120 cm bis max. 200 cm. Erhältlich in drei Farben.

	JO-EDF1-SNG	JO-EDF1-GR	JO-EDF1-BG
Farbe	SNG Snow	GR Grey	BG Black
UVP			

2 Standard Tischplatte wählen

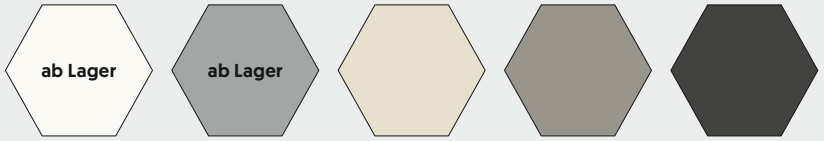
Standard

Standard Tischplatten sind in den Farben SNG Snow und GR Grey sofort ab Lager lieferbar und in zwei verschiedenen Breiten erhältlich.

	JO-DT1608	JO-DT1808
B × T × H (cm)	160 × 80 × 1,9	180 × 80 × 1,9
UVP		

Uni-Farben

Bei Tischplatten ab Lager ist die Arbeitsfläche und Tischkante immer identisch.



SNG Snow | GR Grey | GW Grey-White | PE Pebble | GN Granite

Holzdekore

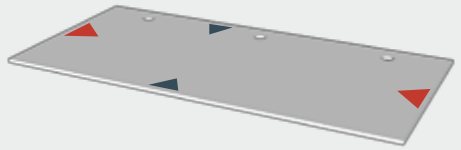
LO Light Oak | NO Natural Oak | DP Deep Oak | UC Urban Cherry

Die Farbe der Arbeitsfläche und der Tischkante ist frei wählbar und kann frei kombiniert werden.

2 Tischplatte auf Wunschmaß wählen

Individuell

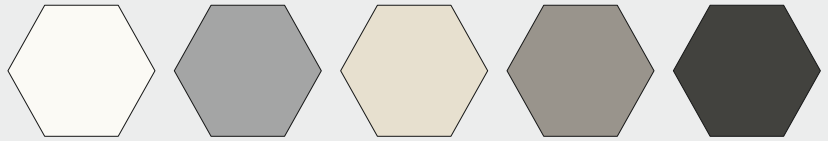
Bestimmen Sie Ihr Maß für die Tischplatte individuell und wählen Sie aus verschiedenen Farben und Holzdekoren.



	JO-DT-FLEX	
Breite (cm)	120 – 160	161 – 200
Tiefe (cm)	70 – 100	70 – 100
Höhe (cm)	1,9	1,9
UVP		

HINWEIS: Bei Tischplatten-Breite bis 160 cm sind zwei Kabeldurchlässe (links/rechts) verbaut. Bei Tischplatten-Breite ab 160,1 cm sind drei Kabeldurchlässe (links/mittig/rechts) verbaut.

Uni-Farben



SNG Snow | GR Grey | GW Grey-White | PE Pebble | GN Granite

Holzdekore

LO Light Oak | NO Natural Oak | DP Deep Oak | UC Urban Cherry

Die Farbe der Arbeitsfläche und der Tischkante ist frei wählbar und kann frei kombiniert werden.

3 Zubehör wählen

		UVP
JO-MM1-SV	Einstellbare Monitorhalterung zum Anklemmen oder Aufschrauben, inklusive einem USB-Anschluss und zwei Audio-Anschlüssen, Farbe SV Silver	
JO-MM2-BG	Einstellbare Monitorhalterung zum Anklemmen oder Aufschrauben, Farbe BG Black	
ZU1974	Smart Charge Kit zur Integration in der Tischplatte	
JO-CM1-BG	Flexible Kabelschlange zur Kabelführung vom Tisch zum Boden, Farbe BG Black	
JO-CM2-BG*	Kabelkanal bzw. Halterung für eine Steckerleiste, Farbe BG Black	

* Bei Tischplatten-Tiefe 70 – 79,9 cm: ab Breite 165 cm ist die Montage von zwei Kabelkanälen möglich.
Bei Tischplatten-Tiefe 80 – 100 cm: ab Breite 130 cm ist die Montage von zwei Kabelkanälen möglich.

Belastungsangaben und Gewichte

Tischgestell

	Max. Hubkraft (in kg) ohne Gewicht der Tischplatte
JO-EDF1	100

Tischplatte

	Breite (in cm)	Gewicht (in kg)
JO-DT	120 – 140	circa 15
	140 – 170	circa 18
	170 – 200	circa 21

Kabelkanal

	Max. Belastung (in kg)
JO-CM1	5

Monitor-Halterung

	Max. Belastung (in kg)
JO-MM1-SV	9

	Max. Belastung (in kg)
JO-MM2-BG	6,5

Impressum

Spectral Audio Möbel GmbH
Robert-Bosch-Str. 1 – 5
74385 Pleidelsheim
Germany
Telefon: +49 7144 88418-80
Fax: +49 7144 88418-40
E-Mail: info@spectral.eu

Spectral Österreich
Telefon: +43 7205 14446
E-Mail: austria@spectral.eu

Stand: November 2019

Technische Änderungen,
druckbedingte Farbabweichungen
und Irrtümer vorbehalten.

© 2019 Spectral Audio Möbel GmbH

www.spectral.eu

www.spectral.eu