

Presse-Information

März 2011

Bewegtes Sitzen –

Kein Widerspruch, sondern das A und O für mehr Freude am Arbeitsplatz



Mehr Bewegung beim Sitzen ist gut für die Rückengesundheit und sorgt obendrein für mehr Spaß bei der Arbeit.

Bewegung und Sport sind heute für gesundheitsbewusste und aktive Menschen in der Freizeit völlig normal. Kaum sitzen sie jedoch am Arbeitsplatz, versinken die meisten in Regungslosigkeit. Dabei spielt Bewegung beim Sitzen eine besonders wichtige Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Experten zufolge fördert aktives Sitzen die Rückengesundheit und beugt Herz-Kreislauf-Beschwerden vor.

Neuss – Wer kennt das nicht: Der Rücken schmerzt, der Nacken ist verspannt und der Kreislauf ist im Keller. Häufige Ursache für diese Beschwerden ist langes Sitzen ohne Bewegung. Menschen, die in ihrer Freizeit viel Sport machen, schaffen zumindest teilweise einen Ausgleich für ihren bewegungsarmen Alltag. Doch das alleine reicht leider nicht aus, um langfristige Beschwerden zu vermeiden.

Dynamik beim Sitzen

Experten raten deshalb, sich trotz des langen Sitzens möglichst viel zu bewegen – gerade während des Sitzens. Das erscheint



Experimente beim Sitzen: Mit durchdachten Sitzlösungen wie dem HÅG Capisco kann jeder neue Positionen ausprobieren.

zunächst widersprüchlich, ist in Wirklichkeit aber ganz einfach: Man muss nur öfter mal die Sitzposition wechseln. „Unser Körper ist einfach nicht für stundenlanges Sitzen in einer Position geschaffen“, bestätigt Dr. Jörg Zeeh, Orthopäde aus Stuttgart, die Problematik. „Der Grund dafür liegt auf der Hand: Gewebe wie unsere Bandscheiben werden eben nur durch Bewegung mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.“ Langes Still-Sitzen sorgt folglich für Beschwerden vor allem im Nacken- und Rückenbereich. Wer sich dagegen beim Sitzen viel bewegt, kann sich vor Schmerzen schützen.

Der richtige Stuhl ist die halbe Miete

Für Menschen, die im Alltag viel Sitzen, gibt es daher spezielle Bürostühle, die das bewegte Sitzen fördern. Wer sich darunter allerdings einen besonders unansehnlichen Stuhl vorstellt, liegt falsch. Heute gibt es Sitzlösungen, die gut für den Rücken sind und dabei auch noch gut aussehen, denn Hersteller kombinieren mittlerweile ergonomische Formen mit einem hohen Anspruch an Design.



Für jeden Arbeitsplatz die passende Farbe: Der HÅG Capisco unterstreicht die individuelle Note des Interieurs.

Modernes skandinavisches Design

Speziell im Segment designstarker ergonomischer Sitzlösungen hat sich die norwegische Bürostuhlmarke HÅG einen Namen gemacht. Das gesamte Sortiment bietet durchdachte Sitzlösungen im skandinavischen Design. Herausragend ist die Design-Ikone HÅG Capisco, die der norwegische Designer Peter Opsvik für HÅG entwickelt hat und die sich perfekt in ein modernes, geschmackvolles Ambiente integrieren lässt. Das Multitalent in Sachen Sitzposition gibt es in vielen Farben und besticht vor allem durch sein pffiffiges Aussehen. Je nach Stoffwahl gibt es den Designklassiker in gedeckten, klassischen Farben wie Schwarz,



Der norwegische Designer Perter Opsvik entwickelt seit Anfang der 1980er Jahre intelligente Sitzlösungen für die Bürostuhlmarke HÅG.

edlem Grau oder Braun. Alternativ dazu sind auch popig-bunte Varianten in Lila, Orange oder Grün erhältlich. So findet sich für den Arbeitsplatz zu Hause ein schönes Möbelstück mit passender Optik, das dem individuellen Einrichtungsstil entspricht.

Lust auf Bewegung

Auch Experten wie Dr. Zeeh oder die Stuttgarter Physiotherapeutin Daniela Rickhof sind von Peter Opsviks Sitzlösung begeistert. Beide nutzen den Sattelstuhl seit Jahren selbst und empfehlen ihn bedenkenlos Patienten, da er genau die Ansprüche erfüllt, die Ärzte und Therapeuten an einen Bürostuhl stellen: „Auf dem außergewöhnlichen Bürostuhl ist Bewegung ein Kinderspiel, denn er unterstützt die Mobilität der Wirbelsäule und man kann seinen natürlichen Bewegungsdrang ausleben“, weiß Daniela Rickhof aus eigener Erfahrung und ergänzt: „Ein guter Stuhl macht Lust auf Bewegung, denn er weckt in jedem Sitzenden die Experimentierfreude.“



Physiotherapeutin Daniela Rickhof ist überzeugt davon, dass mehr Bewegung beim Sitzen auf Dauer vor Rückenproblemen schützt.

Ein neuer Stuhl ist also ein guter Anfang, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Doch damit alleine ist es noch nicht getan: Nur wer sich auf dem neuen Stuhl und in der Freizeit viel bewegt, schützt sich vor Bandscheibenvorfällen und Herz-Kreislaufproblemen.

INFOKASTEN

Darauf sollten Sie beim Stuhlkauf achten:

- I. Ist die Sitzfläche neigbar und kann die Sitztiefe verstellt werden?**

Ein guter Stuhl lässt sich individuell einstellen und sorgt automatisch dafür, dass sich der Sitzende viel bewegt.

2. Verfügt der Stuhl über eine Lordosenstütze?

Die Rückenlehne sollte mindestens bis zu den Schulterblättern reichen und über eine sogenannte Lordosenstütze verfügen. Diese spezielle Funktion stützt den unteren Rücken beim Sitzen.

3. Kann die Sitzhöhe stufenlos eingestellt werden?

Nur, wenn die Sitzhöhe stufenlos einstellbar ist, kann jeder seine perfekte Höhe finden.

4. Kann der Stuhl auch als Stehhilfe eingesetzt werden?

Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für eine sinnvolle Abwechslung im sitzenden Alltag. Ideale Voraussetzungen dafür sind ein höhenverstellbarer Tisch und ein Stuhl, der sich ebenfalls hoch einstellen lässt.

5. Erlaubt der Stuhl einen sogenannten offenen Sitzwinkel?

Laut Dr. Zeeh sollten die Knie immer tiefer als das Becken sein. Dadurch kippt das Becken automatisch nach vorne und man macht keinen Rundrücken.

6. Sind die Armlehnen individuell verstellbar?

Wer die Armlehnen benutzt, entlastet die Schultern. Wichtig ist jedoch, dass sie in der Höhe, Tiefe und zur Seite einstellbar sind, sonst erfüllen sie nicht ihren eigentlichen Zweck.

7. Passt der Stuhl zum Stil der Büroeinrichtung bzw. ins Home Office?

Ein guter Stuhl stärkt nicht nur den Rücken, sondern sieht auch gut aus. Deshalb sollte man darauf achten, ob der Stuhl in verschiedenen Farbvarianten oder Mustern erhältlich ist.



Bitte senden Sie uns bei Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.

Passion for movement – dafür steht die norwegische Bürostuhlmarke HÅG seit über 60 Jahren. Mit Hauptsitz in Oslo und seit 2007 Tochter der weltweit agierenden Gruppe *Scandinavian Business Seating* zählt HÅG heute zu den fünf führenden Bürostuhlmarken Europas. HÅG-Produkte gründen auf vier zentralen Säulen: Design, Ergonomie, Qualität und Umwelt. Als Pionier auf den Gebieten Ergonomie und Nachhaltigkeit ist HÅG bekannt für das Konzept des dynamischen Sitzens. HÅG ist EMAS-registriert und wurde als erster Bürostuhlhersteller nach ISO 14025 EPD (Umweltproduktdeklaration) und nach ISO 14001 zertifiziert. Design und Funktionalität der Stühle orientieren sich an skandinavischen Werten und wurden bereits mehrfach mit Preisen ausgezeichnet, unter anderem mit dem *red dot Design Award* für den HÅG Futu. Zehn Jahre Garantie zeugen von einem langfristigen Qualitätsversprechen.

Weitere Informationen zu den Bürostühlen von HÅG finden Sie im Internet unter www.hag-deutschland.de.

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen an:

Ansel & Möllers GmbH
Nina Henkel, Monika Andreasch
König-Karl-Str. 10
70372 Stuttgart
Tel.: +49 (0) 711/92545-23
E-Mail: n.henkel@anselmoellers.de