

Ein verlässlicher Fitnesspartner



Wer schon einmal auf einem Gymnastikball saß, kennt die automatischen dreidimensionalen Bewegungen, die das Becken praktisch ununterbrochen auf sanfte Weise macht. Die permanenten Ausgleichsbewegungen, so klein sie auch sein mögen, sind vor allem für Büromitarbeiter äußerst wichtig, möchten sie Verspannungen und Rückenbeschwerden vorbeugen. Das einfache, aber gesundheitsfördernde Prinzip hat KÖHL auf den bürostuhlauglichen „AIR-SEAT“ übertragen, ein patentiertes Zwei-Kammer-Luftkissen, das in den Sitz ausgewählter ergonomischer Stühle integriert werden kann.

Gegen den Bewegungsmangel im Büro raten Experten, sich regelmäßig körperlich zu betätigen und starre Sitzpositionen zu vermeiden. So weit, so bekannt. Glücklicherweise sind deshalb vor allem diejenigen, deren Unternehmen beispielsweise einen kleinen Fitnessraum im Gebäude bereitstellt, der in der Pause genutzt werden kann, außerdem jene, die direkt neben dem Bürogebäude eine schöne Spazier- oder Laufstrecke haben, oder diejenigen, die sowieso einen Job ausüben, der einen nicht acht oder mehr Stunden an den Schreibtisch fesselt, sondern einen Wechsel zwischen Sitzen und Bewegen ermöglicht.

Allerdings – da sind sich die Ergonomieexperten ebenso einig – nützt es nichts, sich nur einmal täglich ausgiebig auszupeinern, wenn man den Rest des Arbeitstags doch nur starr auf dem Schreibtischstuhl sitzt. Denn das Fatale sind die „unbewegten Zeiten“, in denen sich Verspannungen bilden und Rückenprobleme heranwachsen.

AUTOMATISCHE BEWEGUNG

Nun tun sich aber immer noch viele Mitarbeiter sehr schwer, die so wichtigen kleinen Bewegungseinheiten zwischendurch auch immer durchzuhalten: Man hat einfach „keine Zeit“ aufzustehen, weil ein Bericht schnell fertig

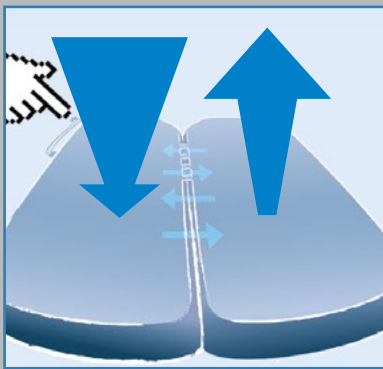
geschrieben werden muss, oder man vergisst es einfach, weil die Aufgabenstapel auf dem Tisch stetig weiter wachsen.

Die beste Lösung ist demnach diejenige, die automatisch zur Bewegung anregt, ohne dass der Mitarbeiter darüber nachdenken muss. Getreu dem Motto „Die nächste Sitzposition ist immer die beste“ entwickelte der Sitzmöbelhersteller KÖHL bereits im Jahr 2014 ein spezielles Zwei-Kammer-Luftkissen, den KÖHL AIR-SEAT, der in den Sitz ausgewählter ergonomischer Stuhlmodelle von KÖHL integriert ist und auch nachträglich eingesetzt werden kann. Das Besondere: Der AIR-SEAT fördert ganz automatisch mehrdimensionale Mikrobewegungen und häufige Spannungswechsel, durch die die



INFO AIR-SEAT

In das Zwei-Kammer-Luftkissen kann je nach Bedarf über ein Komfortventil Luft hinein- oder wieder herausgelassen werden, wodurch sich der Bewegungsgrad verändern lässt.



EINFACH ZU INTEGRIEREN: Der KÖHL AIR-SEAT kann komplett werkzeuggesteigfrei in vorhandene Modelle wie SELLEO und ANTEO eingesetzt werden.



tief liegende Rückenmuskulatur trainiert wird und die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt werden. Auf diese Weise lässt sich auch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Körper steigern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern. Ein übermäßiges Schaukeln, wie auf einem Gymnastikball möglich, wird allerdings verhindert.

Das Prinzip dahinter ist einfach erklärt: Die im Kissen enthaltene Luftmenge lässt

sich über ein Komfortventil regulieren. Je mehr Luft enthalten ist, desto „fester“ sitzt man, je weniger Luft, desto höher ist der Bewegungsgrad. Je nach Empfinden und Körpergewicht bestimmt der Nutzer also selbst die für ihn optimale Luftmenge. Auch eine komplette Deaktivierung der mehrdimensionalen Bewegung ist möglich. Die Armlehnen bleiben dabei immer an ihrer Position und sind von der Bewegung ausgenommen. Dadurch bieten sie dem Nutzer eine Orientierung und jederzeit einen sicheren Halt.

VON EXPERTEN EMPFOHLEN

Auch die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e. V., kurz IGR, deren Mitglieder Physiotherapeuten, Sportlehrer, Mediziner und Organisationen sind, die zum Thema Rückengesundheit Expertise aufweisen, empfiehlt den AIR-SEAT für den Einsatz als ergonomisches Sitzkonzept in Betrieben.

Anna Köster ■