

Sitzen und Bewegung: Nicht unbedingt ein Widerspruch

Die Zeit, in der Sitzen gleichbedeutend mit Ruhen war, ist vorbei: Aufgrund von Digitalisierung und Arbeitswelt 4.0 verlagern sich immer mehr Tätigkeiten an den Schreibtisch. Gleichzeitig machen aktive und ergonomische Sitzsysteme das Büro heute beweglicher denn je, weiss man bei **Haider Bioswing**.

Im Profi-Sport scheint völlig klar: Nur wer gut ausgerüstet ist, kann überragende Leistung bringen. Niemand käme auf die Idee, den Ironman auf Hawaii in Sandalen anzugehen oder die Tour de France mit dem Klapprad zu fahren. Doch solche Selbstverständlichkeiten werden viel zu selten auf den Sitz-Alltag übertragen. Tag für Tag verbringen „Bürostuhltäter“ – sozusagen als Profi am Sitz-Arbeitsplatz – die meiste Zeit sitzend. „Für Viel-Arbeiter summieren sich gut und gerne zwölf Stunden tägliches Sitzen, und das alleine im Beruf. Wenn dann die Technologie, das heißt die technische Ausstattung und Ergonomie des Sitzmöbels, nicht stimmt, sind Probleme vorprogrammiert“, hat man beim Bürostuhl-Spezialisten Haider Bioswing festgestellt. In direkter Auswirkung nehme das Wohlbefinden und mit

ihm die körperliche und kognitive Leistung ab. Und auf Dauer leidet die Gesundheit: Rückenbeschwerden – Volkskrankheit Nummer eins – betreffen zu großen Teilen beruflich Sitzende. Um leistungsfähig zu sein und zu bleiben, ist das richtige Sitzmöbel daher unerlässlich. Ergonomisch getrimmt soll es neben einem Plus an Wohlbefinden und Gesundheit fast automatisch auch für höhere Leistungsfähigkeit beim Besitzer sorgen.

Damit der menschliche Körper nicht früher oder später streikt, braucht er regelmäßige und nachhaltige Bewegung. Sitzen und Bewegung – was zunächst wie ein Widerspruch klingt, ist genau der Lösungsansatz, der den Herausforderungen des heutigen Sitzalltags entgegenkommt. Das betont Eduard Haider, Geschäftsführer von Haider Bioswing und Erfinder des „Bioswing-Prinzips“. Seit über 35 Jahren arbeitet und forscht er in Zusammenarbeit mit Experten aus Wissenschaft und medizinischer Praxis daran, Sitzen gesünder, aktiver und cleverer zu gestalten. Mit der patentierten „Bioswing-Technologie“ war er einer der Begründer des bewegten, ergonomischen Sitzens. Das Herzstück der Sitzsysteme von Haider Bioswing ist das exklusive, patentierte 3D-Sitzwerks unter der Sitzfläche eines jeden „Bioswings“: „Der technische Aufbau der einzelnen Komponenten erzeugt eine harmonische und rhythmische sowie neu-



Eduard Haider

rophysiologisch effektive Bewegungsqualität im Sitzen. Damit liefern unsere Systeme eine überlegene Sitzperformance. Den modernen Auftritt zur Technik liefern wir gleich mit“, so Eduard Haider zum Selbstanspruch der Marke.

Das ungewöhnliche an seinem Ansatz sind die Schwingenelemente im Sitzwerk, die

sich im Rhythmus des Körpers bewegen. „Jeder noch so kleine Bewegungsimpuls wird dem Körper automatisch und rhythmisch in einem Frequenzband von 0,7 bis 2,7 Schwingungen pro Sekunde sensibel reflektiert“, erklärt Eduard Haider. Unterstützend für das frei schwebende, dreidimensional bewegliche 3D-Sitzwerk wirkt die integrierte „TrainBackMatic“. Sie reagiert auf den Anlehndruck und soll Sitz und Lehne automatisch für einen geschmeidigen Bewegungsablauf von einer aufrechten bis zu einer waagrechteren Sitzhaltung synchronisieren.

Zertifizierte Sitz-Technologie

Haider Bioswing und die Aktion gesunder Rücken (AGR) e.V. sind gemeinsam gegen Rückenschmerzen und für mehr Rückengesundheit unterwegs. In diesem Zusammenhang wurden inzwischen alle Sitzsysteme von Haider Bioswing mit dem AGR-Gütesiegel für ihr Bewegungskonzept ausgezeichnet.

www.bioswing.de

Ergonomisches Sitzen mit dem Sitzsystem „360iQ“ von Haider Bioswing

