

Der Bürostuhl als Fitnesstrainer

★★★★★ Jetzt bewerten!

24.01.2011 | Arbeitsschutz

Wer einmal sitzt, den bekommt man nur schwer wieder in Bewegung. Doch viele Bürobeschäftigte sitzen zu lange und schaden so ihrer Gesundheit. Deshalb wollen Wissenschaftler der technischen Universität München (TUM) aus Stühlen Sportgeräte machen.



Ob Golf, Tennis oder Autorennen - im Freizeitbereich bringen Videokonsolen Bewegung in deutsche Wohnzimmer. Die sportlichen Spiele machen Spaß. Der Spieler vergisst, dass er sich dabei bewegt. Mit diesem Prinzip sollen nun so genannte **Bewegungsstühle** entwickelt werden. Ziel ist es, auch in anderen Sitzbereichen die **Vitalität** zu fördern.

Zunächst soll es jedoch einen Prototyp für den Einsatz zu Hause geben. Zukunftspläne allerdings sind unter anderem **Bürostühle**, die sozusagen **als Fitnesstrainer** genutzt werden können.

Auch im Sitzen können Muskeln und Beweglichkeit trainiert werden

Mit dem **Bewegungsstuhl** werden mit Körpereinsatz Trainingsaufgaben, Übungen oder spielerische Herausforderungen auf dem Bildschirm umgesetzt. Über den Computer bekommt der Nutzer direkt zurückgemeldet, ob er sich **richtig oder falsch belastet**. Die Bewegungsaufgaben sollten dabei möglichst einfach sein, denn es geht vor allem darum, diejenigen zu motivieren, die sich wenig und ungern bewegen.

Mikrosensoren könnten die Stühle zu Fitnesstrainern machen

und zudem weitere gesundheitliche Aspekte berücksichtigen. Über Sensoren in Sitzfläche, Arm- und Rückenlehne ließen sich die **Bewegungen** und der **Kraftaufwand** registrieren. Über andere Sensoren könnten **Vitalfunktionen** wie Blutdruck, Puls, Atemfrequenz oder Sauerstoffsättigung gemessen werden.

Daten auswerten für individuelle Trainings- und Ernährungspläne

Auf einer Informationsplattform könnten alle Daten gesammelt, ausgewertet und danach verständlich aufbereitet an die Nutzer zurückgesendet werden. Außerdem könnten anhand der Gesundheitsdaten **individuelle Trainings- oder Ernährungspläne** von Ärzten oder Sportwissenschaftler erstellt und übermittelt werden.

Lesen Sie dazu auch

[Bewegung im Büro hält das Herz gesund](#)

[Im Job mehr bewegen - Nicht nur träge im Büro sitzen](#)

Haufe Online-Redaktion

Mehr zu diesem Thema in unseren Produkten:



Fit am PC: Aktionsplan

[» Mehr Informationen](#)



Fragebogen zum Bewegungsverhalten der Mitarbeiter

[» Mehr Informationen](#)

Die Online-Angebote der Haufe Mediengruppe:

Haufe Mediengruppe | haufe.de | Shop | Personal | Steuern | Finance | Controlling | Immobilien
Öffentlicher Dienst | Recht | Unternehmensführung | Marketing & Vertrieb | Arbeitsschutz | Sozialversicherung
lexware.de | haufe-akademie.de | redmark.de | sekretaria.de | business-english.de | meineimmobilie.de

[Datenschutz](#) [Home](#) [AGB](#) [Kontakt](#) [Mediadaten](#) [RSS-Feed](#)

