

Gymnastik mit dem Bürostuhl - Schreibtischarbeit ohne Muskel- verspannung



Auf diesen Bürostühlen und Chefsesseln wird „biodynamisches Sitzen“ möglich, so der Hersteller Pending-System. Für unsere Redaktion klang das nach froher Botschaft, denn dort wird häufig der Acht-Stunden-Arbeitstag auf dem Bürostuhl mühelos überschritten.

Statistiker haben errechnet, dass 67 % aller „Schreibtischtäter“ falsch sitzen. Die Folgen wie verkümmerte Bandscheiben, zurückgebildete Rückenmuskulatur oder Spannungsmigräne schlagen bei den Krankenkassen mit Milliardenbeträgen zu Buche.

Der von uns getestete Bürostuhl Model Sino kommt im schicken Design daher und macht den Eindruck eines zeitlosen und mit üblichen Attributen ausgestatteten Büromöbels.





*Abb. mit Sonderausstattung



Verstellbare Armlehnen



„New-Wave“-Polsterung



Pending-Qualität

Technische Daten Modell **SINO**

- mehrfach verleimte Buchenholzschale
- V-Matic: Vollautomatische Sitzanpassung nach Gewichtsverlagerung
- Pending-System: 2 x 3dimensionale Schwingung
- höhenverstellbare und neigbare Rückenlehnenverstellung mit Permanentkontakt
- komfortable „New-Wave“-Polsterung
- höhenverstellbare Armlehnen*
- Alufußkreuz poliert*

Abmessungen

- Sitzflächenbreite: 47cm
- Rückenlehnenbreite: 47cm
- Höhe der Rückenlehne über der Sitzfläche: 53cm bis 58cm
- Gesamthöhe der Rückenlehne: 62cm
- Sitzhöhe von: 44cm bis 55cm
- Sitztiefe: 45cm
- Höhe der Armlehnen ab Sitzflächenoberkante: 18cm bis 29cm

● *Der Clou liegt allerdings unter der Sitzfläche. Hier wurde nämlich das patentierte Pending-System V-Matic installiert. Es ermöglicht die vollautomatische dreidimensionale Sitzanpassung nach Gewichtsverlagerung. Dies führt, über einen langen Arbeitstag oder einen langen Freizeitabend gesehen, zu massiver Vermehrung von Reflexreizen auf den Körper des Sitzenden.*

● *Der gesundheitliche Effekt: Man beugt Fehlhaltungen vor, die Bandscheiben werden durch Bewegung laufend „geschmiert“, Muskelverspannungen drastisch gemindert und die Lendenwirbelsäule bleibt geschmeidig.*

Die vom Hersteller beschriebenen positiven Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Funktion und Verdauung konnten wir natürlich nicht wissenschaftlich prüfen.

Unsere Tester fühlten sich nach mindestens acht Stunden Nutzung durchweg frischer als auf einem zwar verstellbaren, aber dennoch steifen Standardstuhl. Das Alter der Testgruppe lag dabei zwischen 18 und 67 Jahren.

● *Sehr angenehm fiel auch die in der Höhe verstellbare und zusätzlich neigbare Rückenlehne (Gesamthöhe 62 cm) auf. Sie hält zum Rücken des Sitzenden einen permanenten Kontakt.*



Die Armlehnen können ebenfalls in der Höhe angepasst werden, um die richtige Entlastung der Schultermuskulatur zu gewährleisten (18 - 29 cm).

● *Als positiv wurde auch die horizontale Verstellbarkeit der Armablagen empfunden.*

Man kann die Unterarme also näher am Körper aufliegen oder entsprechend seiner Figur etwas breiter.

Der Stuhl steht auf einem polierten Alufußkreuz mit Rollen. Die Rollen wären aus unserer Sicht noch verbesserungswürdig, da sich der Stuhl auf Teppichboden etwas bockig lenken lässt. Wir empfehlen eine Bürostuhlun-

terlage auf Teppichen.

Unser Teststuhl war mit dem Stoff New Wave bezogen. Der Hautkontakt wurde als angenehm empfunden und der Stoff macht einen robusten Eindruck. Die Polsterung ist angenehm straff und hinterließ bei unserem Langzeittest über 5 Monate keinerlei platt gesessene Stellen. Das Gewicht unserer Testpersonen lag zwischen 57 und 119 Kilogramm.

Unser positives Testergebnis unterstreichen auch Krankenkassen wie die AOK Wunsiedel, die ihre Geschäftsstelle mit Pending-Sesseln ausgestattet hat, da man „...vom gesundheitlichen Aspekt voll überzeugt ist“, so ein Sprecher der AOK Wunsiedel.

Testkoordinator:
Markus Beelko
Testbericht:
Udo von Waldowski



● **Unser Fazit:**

Nutzen / Qualität hervorragend

Die Bürostühle und Chefsessel von Pending stellen für die sitzend tätige Bevölkerung eine echte Verbesserung des Arbeitsalltags dar. Muskelverspannungen und Rückenschmerzen werden durch dieses System positiv bekämpft.

Hauptaussage Testgruppe 18 – 25 Jahre:

modernes Design, coole Bewegungsmöglichkeit, auch an langen Spielabenden vor dem Computer nutzbar

Hauptaussage Testgruppe 25 – 50 Jahre:

echte Erleichterung am Arbeitsplatz, längeres schmerzfreies Arbeiten möglich

Hauptaussage Testgruppe 50 – 67 Jahre:

angenehme Sitzfläche, Sitzen fühlt sich ähnlich einem Gymnastiksitzball an, aber mit absolut sicherem Sitzgefühl

Impressum



ist eine Marke der

SpotNews Europe Ltd

33 Parkway
London NW1 7PN
United Kingdom

Telefon (UK):
+44 (0) 20 8816 7630

Telefon (D):
+49 (0) 4873 295 3 259
eMail: info@testpraktiker.de
Web: www.testpraktiker.de

Alle in TestPraktiker oder auf www.testpraktiker.de veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch für Datenbanken und ähnliche Systeme. Die Reproduktion - ganz oder in Teilen - durch Nachdruck oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Testpraktiker. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.