**Rückenstärkendes Sitzen mit dem Bioswing-Pendelprinzip**

**Egal ob bei der Arbeit oder zuhause: Um stundenlanges Sitzen zu kompensieren, ist ein rückengerechtes Konzept bei Sitzmöbeln gefragt. Der Schlüssel dazu ist Bewegung – auch während des Sitzens. Einen bewährten und innovativen Ansatz in diesem Bereich bietet das Bioswing-Pendelprinzip. Verschiedene Sitzsysteme für Büro und Freizeit sowie Schwingstäbe des Herstellers Haider Bioswing sind seit dem Jahr 2016 von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert und somit als besonders rückenfreundlich prämiert.**

Stundenlang ununterbrochen am Schreibtisch vor dem Bildschirm sitzen – das ist Alltag für Millionen Büroangestellte in Deutschland. Doch diese monotone Arbeitshaltung fordert ihren Tribut nicht selten in Form von Rückenschmerzen oder Verspannungen im Nacken oder in den Schultern. Wer dem vorbeugen möchte, sollte wissen, dass neben mehr Steh-/Sitzdynamik auch die Art des Sitzens einen großen Einfluss auf die Rückengesundheit hat. Bewegtes Sitzen ist eine Lösung, um selbst während der Arbeit am Schreibtisch immer in Bewegung zu bleiben. Das prämierte Bioswing-Pendelprinzip verfügt über ein ausgeklügeltes 3D-Sitzwerk, das selbst kleinste Änderungen der Haltung oder Sitzposition registriert und reflektiert. Die maximal flexible Sitzposition führt zu einer kontinuierlichen Bewegung der Wirbelsäule, da die Haltung stetig ausbalanciert werden muss. Insbesondere die tiefliegende Rückenmuskulatur wird dadurch trainiert. Die Folge: Wer auf einem Stuhl mit Bioswing-Prinzip sitzt, ist ständig in Bewegung und bleibt automatisch in Balance – ein perfektes Training für die tiefliegende (autochthone) Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur wiederum schützt am besten vor Schmerzen und Verspannungen. Dazu kommt: Die Bandscheiben werden durch die konstante Bewegung optimal mit Nährstoffen versorgt und einseitige Belastungen werden vermieden.

Nicht nur der Rücken profitiert vom bewegten Sitzen mit Pendelprinzip. Auch die neuronale Vernetzung im Gehirn wird verbessert, was Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert.

Die AGR zertifiziert aus diesen Gründen Sitzmöbel als besonders rückengerecht, wenn diese das natürliche Bewegungsbedürfnis nicht einschränken, sondern fördern – etwa durch mehrdimensional flexible Sitzflächen und fließende Bewegungsabfolgen. Zudem müssen die Produkte weitere Anforderungen erfüllen – unter anderem sind zahlreiche Verstellmöglichkeiten für eine individuelle Anpassung erforderlich.

**Weitere Infos:**

**www.agr-ev.de/buerostuhl**

**www.agr-ev.de/schwingstab**

**www.bioswing.de**