**Aktiv-Bürostühle bringen Bewegung an den Arbeitsplatz**

**Bewegungsmangel und eine falsche Sitzhaltung sind häufige Ursachen von Rückenproblemen. Gerade in einem Zeitalter, in dem mehr und mehr Menschen im Sitzen arbeiten, werden rückengerechte Sitzgelegenheiten immer wichtiger. Spezielle Aktiv-Bürostühle mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. können Rückenbeschwerden durch ihr 3D-Konzept und die flexible Konstruktion entgegenwirken, indem sie beim Sitzen Bewegungen in alle Richtungen fördern und auch fordern.**

Bewegung ist eine der wichtigsten Zutaten für gute Gesundheit. Im Idealfall steckt der gesamte Tag voller Bewegungsanreize und -möglichkeiten. Doch die Realität sieht oft ganz anders aus: Für Büroangestellte beispielsweise wird der Alltag durch Sitzen dominiert. Die meisten Bürostühle erfüllen dabei nicht die Anforderungen, die für gesundes, menschengerechtes Sitzen notwendig sind – viele Modelle fördern eher das statische als das bewegte Sitzen. Die Folge: eine permanente Sitzmonotonie, die zu Rückenbeschwerden und weiteren Gesundheitseinschränkungen führen kann. Für mehr Bewegung im Büroalltag sorgen Aktiv-Bürostühle. Besonders rückenfreundliche Modelle, wie die des Herstellers aeris, erkennt man am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Sie sind individuell einstellbar, dreidimensional beweglich und machen so das Sitzen lebendiger und gesünder.

Um das AGR-Gütesiegel zu erhalten, müssen die Aktiv-Bürostühle sich mühelos verstellen lassen und sich fließend an die Lageveränderungen des Nutzers anpassen. Weitere Bedingungen sind eine klimafreundliche Polsterung, eine rutschsichere Sitzfläche sowie ein fester Stand. Die Lehne muss den Rücken bei Kontakt ausgewogen unterstützen und der Winkel zwischen Lehne und Sitzfläche muss sich bei Krafteinwirkung über 90 Grad hinaus öffnen. Zudem muss sich der Stuhl in der Höhe individuell einstellen lassen.

aeris besitzt über 20 Jahre Erfahrung in der Anfertigung von Aktiv-Sitzmöbeln und durchbricht mit ihren Aktivstühlen swopper®, swopper® WORK und 3Dee® die Sitzmonotonie. Die spezielle 3D-Technologie im Fußgelenk der Aktiv-Sitze unterscheidet sich grundlegend von anderen Bewegungstechnologien, wie bspw. dem Pendel-Prinzip, und macht flexible Bewegungen in drei Dimensionen möglich: nach vorne und hinten, zur Seite und vertikal. So fordern und fördern die Sitze viel Bewegung und wechselnde Sitzpositionen. Das trainiert die Muskulatur und stärkt den Rücken. Modelle wie der swopper® HIGH und der Stehsitz muvman® verhindern starres, unbequemes Stehen am Schreibtisch und an Steh-Arbeitsplätzen und fördern eine gesunde Steh-Sitz-Dynamik mit viel Bewegung.

**Weitere Infos:**

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

**www.aeris.de**