



MOBILITÄT

Sie sind ständig in Bewegung und wechseln mehrmals täglich den Arbeitsplatz, dann sind Sie ein typischer Kurzzeitsitzer. Für Sie ist Sitzkomfort wichtig, Effizienz zu einem günstigen Preis ist Ihnen aber wichtiger.



KONZENTRATION

Sie arbeiten besonders intensiv und oft auch lang am PC. Ihnen ist eine hohe Ergonomierleistung zu einem vernünftigen Preis wichtig, dann sind Sie in der Abteilung mittlere Sitzdauer richtig.



SENSIBILITÄT

Sie sind für gutes Sitzen sensibilisiert? Technische Raffinessen, orthopädisch und ergonomisch optimal ist genau so wichtig, wie schickes Design - dann sind Sie bei den Langzeitsitzern richtig.



FITNESS

Immer in Bewegung bleiben! Das gilt auch und insbesondere für das Sitzen. Der neue Trend 3-D-bewegliche Sitzmöbel, welche, den Rücken quasi trainieren.



MÜLLER SITZT PERFEKT

Wir wollen Ihnen den Rücken stärken

Diese Bürostühle sind ergonomisch perfekt.

14 Stunden pro Tag verbringt der Mensch durchschnittlich im Sitzen. Dabei waren unsere Urvorfahren eigentlich „Vierbeiner“. Erst im Lauf der Zeit hat der Mensch gelernt, aufrecht zu gehen und die Wirbelsäule in Balance zu halten. Doch je weniger wir uns bewegen, desto schwächer wird die Rumpfmuskulatur, die den Rücken stabilisiert. Beim Sitzen werden diese Muskeln zudem noch in falscher Weise angespannt. Die Konsequenz: 80% aller Deutschen leiden irgendwann an Rückenschmerzen, der Zivilisationskrankheit Nr. 1.

Jede dritte Krankmeldung ist darauf zurückzuführen. Ein Ausfall von insgesamt rund 50 Millionen Arbeitstagen pro Jahr mit immensen Kosten für die Volkswirtschaft. Das alles könnte größtenteils vermieden werden, wenn die Menschen sich mehr bewegen und richtiges Sitzen erlernen würden.

85% des Büroalltags verbringt man im Sitzen.

Keine Idealsituation für den Rücken, da viele Arbeitsplätze ergonomisch leider „suboptimal“ sind! Stundenlanges Sitzen schadet unserer Wirbelsäule, weil der

Druck auf die Bandscheiben doppelt so groß ist wie im Stehen. Dabei fungiert die Bandscheibe als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern des Rückgrates. Doch das gallertartige Polster der Bandscheibe kann nur durch den Wechsel von Druck und Entlastung mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Ebenso die Muskeln des Stütz- und Halteapparates. Deshalb ist es eminent wichtig, die Sitzposition so häufig wie möglich zu wechseln.

Ruhig mal lümmeln!

Wer im sitzen arbeitet, sollte immer in Bewegung bleiben und sich das „dynamische“ oder „bewegte Sitzen“ antrainieren. Das bedeutet einen ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und auch Gehen. Zwischendurch ruhig mal leicht vorbeugen oder zurücklehnen. Auch Lümmeln, Fläzen und Stuhlkantensitzen ist zwischendurch mal erlaubt. Nur eines nicht: stundenlang in einer gleich bleibenden Sitzposition verharren! Darüber hinaus empfiehlt sich eine sportlich aktive Freizeitgestaltung mit Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Langlauf etc.

