



Auf den Sensor, fertig, los!

Wer versucht, selbst daran zu denken, sich am Arbeitsplatz mehr zu bewegen, dem kommen meist die Papierberge auf dem Schreibtisch dazwischen, die das gute Vorhaben schnell vergessen lassen. Gut, wenn es etwas gibt, das in dieser Hinsicht für einen mitdenkt – wie etwa den Sitzsensor „S 4.0“ von Interstuhl und Garmin. FACTS wollte wissen, wie das kleine Gerät funktioniert – und ob es tatsächlich auch auf Dauer zu mehr Aktivität motiviert.

■ Nicht größer als eine Münze ist der neue Sitzsensor „S 4.0“, den der Bürostuhlhersteller Interstuhl gemeinsam mit Garmin, bekannt als Hersteller von Navigationsempfängern für satellitengestützte Positionsbestimmung und Navigation – unter anderem bei Fitness-Trackern – entwickelt hat. Laut Angaben der Hersteller soll das Gerät wichtige Sitzbewegungsdaten des Körpers ermitteln, dadurch Rückschlüsse auf das bestmögliche Sitz-

verhalten ziehen und insgesamt mehr Bewegung in den (Arbeits-)Alltag bringen. So weit, so gut. Doch kann so ein kleiner Sensor wirklich die Sitzgewohnheiten verändern? Die FACTS-Redakteure haben über mehr als drei Monate den Praxistest gemacht. Im Mittelpunkt stand dabei – neben der Installation und der Analyse der Daten – vor allem die Frage: Werden die Hinweise durch die App zu mehr Bewegung nicht nur wahrgenommen, sondern auch wirklich dauerhaft (!) befolgt? Denn nur so macht der Sensor schließlich Sinn ...

SCHNELL UND EINFACH INSTALLIERT

Aber der Reihe nach: Nur rund zehn Minuten hat die komplette Installation der Gerätetreibersoftware gedauert, inklusive Anbringung des Sensors unter dem Stuhl, bis die Software auf dem Bildschirm des Arbeits-PCs einsatzbereit war. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gab eine sehr gute Unterstützung. Anders als erwartet konnte jeder beliebige Bürostuhl mit Synchronmechanik verwendet werden, es war also kein Interstuhl-Modell notwendig. Jeder Redakteur hat für den Test einen komplett anderen Stuhl verwendet, unter anderem auch mit unterschiedlicher Materialbeschaffenheit: Sogar auf einem Modell aus Stoff hielt der Sensor ohne Probleme.

Und so funktioniert's: Ein sehr übersichtlich aufgebautes Schaubild zeigt auf dem PC-Bildschirm neben der aktuellen Sitzposition, die mit kurzer Verzögerung darge-



AUF EINEN BLICK: Auf einem übersichtlich gestalteten Schaubild lässt sich ablesen, wie viele Sitzpositionen man innerhalb eines Tages eingenommen hat, wie die Verteilung der Sitzposition auf dem Polster verlaufen und wie die allgemeine Sitzqualität ist. Dreh- und Angelpunkt ist der Sitzsensor unter dem Stuhl.

stellt wird, auch die Positionswechsel der letzten Stunde an sowie die daraus ermittelte Sitzqualität in Prozent. Gerade am Anfang packte die Redakteure der Ehrgeiz, so viele Sitzpositionen wie möglich einzunehmen und zu sehen, wie die Qualität des eigenen Sitzens steigt. Auch eine Verbesserung zum Vortag haben sich die Redakteure vorgenommen, denn jeden Morgen erscheint als Erstes eine Anzeige, in der die letzten beiden Tage miteinander verglichen werden: Hat man gestern besser gesessen als vorgestern? Empfohlen wird, mit rund 70 Positionswechseln in einer Stunde zu starten – also mehr als einer Veränderung pro Minute. Klingt viel, wenn man sonst nur eher starr auf dem Stuhl sitzt, aber mit der Zeit wird das zur Gewohnheit – zumindest bei fast allen Redakteuren.

ERINNERUNGSFUNKTION UND WORKOUTS

Wem zudem die Aufforderung, aufzustehen und sich ein bis zwei Minuten zu bewegen, nicht reicht, der kann die enthaltenen, leicht durchzuführenden Workout-Übungen direkt am Schreibtisch durchführen. Täglich gibt es ein „Work-out des Tages“, das sich mit einem bestimmten Körperbereich befasst. Sowohl diese Übungen als auch Hinweise für die ergonomisch richtige Einstellung des Drehstuhls erhält der Nutzer. Die Grundlage für die Erfassung und Auswertung der Daten bilden die kostenlose Computersoftware und eine App, die über den Connect-IQ-Store von Garmin erhältlich ist. Übrigens: Da Garmin, wie eingangs erwähnt, als Experte im Bereich von Fitness-Trackern gilt, lässt sich eine große Auswahl an entsprechenden Garmin-Modellen ebenfalls mit dem Sensor koppeln. Bewegungserinnerungen kommen dann beispielsweise direkt per Vibrationsalarm ans Handgelenk, was noch deutlicher wahrgenommen wird als „nur“ über einen visuellen Reiz am Bildschirm.

Jetzt aber zu der anfangs gestellten Frage: Bleibt man auch wirklich dauerhaft dabei? Menschen sind unterschiedlich und deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass die Motivation zur Bewegung am Arbeitsplatz – auch durch eine Erinnerungsfunktion – nicht bei allen immer gleich ist. Während der eine Redakteur nach mehreren Monaten noch täglich seine Workouts macht und ständig versucht, seine eigenen Rekorde in Sachen wechselnder Sitzposition zu knacken, nehmen andere Tester das Ganze etwas gelassener: Durch die Erinnerungen bewegen sie sich tatsächlich deutlich mehr als vorher, aber, so haben sie zugegeben, das eine oder andere „aufpoppende“ Workout-Fenster oder Bewegungs-Erinnerungsfenster auf dem Monitor wird auch gerne mal ignoriert ...

Anna Köster ■

MY INTERSTUHL: Durch klicken in der App auf den „Beitrag der Woche“, gelangt man in den Magazinbereich „my interstuhl“. Hier sind interessante Fachartikel zu den Themen Gesundheit und neue Arbeitswelten zu finden.

fazit

Ein Plus an Bewegung gibt es definitiv durch die Einführung des Sitzsensors „S 4.0“ an den Arbeitsplätzen der FACTS-Redakteure. Die anfangs ungewohnten fast ständigen Bewegungen wurden bei den meisten Redakteuren auf Dauer immer mehr zur Gewohnheit. Mit den täglichen kurzen Workouts fühlt man sich in kürzester Zeit wieder frischer und sie sind eine willkommene Abwechslung im Arbeitsalltag.

Produkt: „S 4.0“
Beschreibung: Sitzsensor
Anbieter: Interstuhl und Garmin
Preis: 58 Euro exkl. MwSt.
Kontakt: www.interstuhl.de und www.garmin.de

BEURTEILUNG

Installation:	★★★★★★
Erinnerungsfunktion/ Motivation:	★★★★★
Bewegungsprogramme:	★★★★★★
Preis/Leistung:	★★★★★★
Gesamtergebnis:	sehr gut