

# Free to move

Perspektiven einer neuen  
Ergonomie in digitalisierten  
Büroarbeitswelten



# Neues Denken für neue Bürowelten



Vor dem Hintergrund des Wettbewerbs um die Talente, verlängerter Lebensarbeitszeiten und zunehmender gesundheitlicher Belastungen beschäftigen sich mittlerweile fast alle Branchen und Organisationen mit neuen Herausforderungen und Fragestellungen zur Arbeitsweltgestaltung: Wie lassen sich durch die Raumausstattung Attraktivität, Loyalität und Motivation erhöhen? Wie können dort Kommunikation, Kooperation und Lernen gefördert werden? Und wie erreicht man, dass die Mitarbeiter möglichst gesund und bis zum Rentenalter leistungsfähig bleiben?

Die Antworten darauf erfordern ein Um- und Neudenken nahezu aller Parameter, unter denen Büroarbeit bislang organisiert und gestaltet wurde. Und das gilt auch für die Ergonomie: Immer wieder berichten die Medien über zunehmende Rückenschmerzen und Stoffwechselstörungen, die auf besonders bewegungsarme Lebens- und Arbeitsstile zurückzuführen sind. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat langes Sitzen sogar als eigenständiges Gesundheitsrisiko eingestuft. Denn wenn die Bewegungen in der digitalisierten Büroarbeit auf die Bedienung von Tastatur und Maus reduziert sind, dann führt auch eine ergonomisch „richtige“ Sitzhaltung zur komatösen Unterforderung. Umgekehrt erfordern die Fokussierung der Konzentration und die Mikromotorik der Finger körperliche Entlastung. Die Bewegungsförderung beim Sitzen ist daher einer der wirkungsvollsten Hebel, um dem Bewegungsmangel in der digitalisierten Büroarbeit vorzubeugen. Dafür haben wir das Konzept „Free-to-move“ entwickelt, das beim Sitzen am Schreibtisch beginnt, aber dort noch lange nicht aufhört! In dieser Broschüre haben wir für Sie die wichtigsten Hintergrundinformationen, Fragestellungen und Lösungsansätze zusammengestellt, wie durch die Arbeitsweltgestaltung mehr Beweglichkeit für Körper und Geist zu erzielen ist. Lassen Sie sich zu eigenen Ideen inspirieren, wie die Chancen der Digitalisierung mit unserem biologischen Erbe auf einen Nenner zu bringen sind!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jochen Hahne'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Dr. Jochen Hahne,  
geschäftsführender  
Gesellschafter

# Fortschrittstreiber Digitalisierung

Die Welt im Wandel

**Change** Disruption **Agilität** Immersive Technologien **Dynamik** Multi  
Space Globalisierung **Digitalisierung** Algorithmen **Wettbewerb**  
**um die Talente** Fachkräftemangel **Lernen** Transformation **Smart Office**  
Mobiles Arbeiten **Netzwerken** **Innovation** **coworking** Scram **Design**  
**Thinking** **Work-Life-Balance** Generation X, Y, Z Millennials **Open Space**  
Wertewandel **Wellness** Wissensarbeit **Aktivierung** Sharing  
**Activity-based Working** Universal Design **Vielfalt** **Beteiligung** Robotik  
**Arbeitswelten 4.0** **Diversität** Hotelling **Konnektivität** Touchdown  
Community **Fehlerkultur** Big Data **cloud** **Feedback** Hot Desking  
**Desk Sharing** Social Media **Zusammenarbeit**  
**Mehrgenerationenbüro** Selbstorganisation **Non-territoriales**  
**Arbeiten** Home Zone Neighborhood **Fokuserbeit** **Regeneration**

Ob die Jahrestagungen großer Forschungseinrichtungen, Change- und Personalkongresse zur Unternehmensentwicklung oder Konferenzen für Innovations- und Zukunftsperspektiven, ob in der Wirtschaft oder in der Politik – überall steht die Frage im Mittelpunkt, wie die digitale Zukunft erfolgreich gestaltet werden kann.

Durch die Digitalisierung fast aller Arbeitsprozesse rückt der Mensch selbst ins Zentrum der Wertschöpfung einer auf Wissen basierten Ökonomie. Gleichzeitig wird die Einzelarbeit von Raum und Zeit entkoppelt, was neue Freiheiten eröffnet, aber auch neue Risiken etwa beim Datenschutz oder bei der Mitarbeiterbindung birgt. Während die großen Tech-Konzerne als Treiber des technologischen Wandels einerseits das mobile und ortsunabhängige Arbeiten propagieren, investieren sie andererseits selbst viel Kreativität und hohe Budgets in die Gestaltung ihrer eigenen Büroarbeitswelten. Aus gutem Grund: Denn gerade in der Digitalwirtschaft wird die Gestaltung der Bürowelt als Ort der Zusammenarbeit immer wichtiger, um die besten Mitarbeiter zu gewinnen, um interne Vernetzung und Innovationsgeschwindigkeit hochzuhalten und um die geistige Produktivität zu steigern.

# Hintergrund: Körper und Geist zwischen Steinzeit und Hightech

Weil der technologische Fortschritt im Sitzen stattfindet ...

Obwohl wir biologisch eigentlich Hocker, Steher, Läufer und Lieger sind, ist uns das Sitzen zur „zweiten Natur“ geworden. Ob zu Hause oder bei der Arbeit, ob öffentlich oder privat – nichts ist für uns selbstverständlicher, als überall und jederzeit zu sitzen. Selbst die Mobilität in Bus, Bahn, Flugzeug oder Auto findet im Sitzen statt. Ganz offensichtlich sind Komfort und Bequemlichkeit wichtige Treiber für den technologischen Fortschritt. Denn der in der Menschheitsgeschichte dominierende Kampf ums Überleben hat das „Kaloriensparen“ als natürliche „Energieeffizienz“ tief im Instinktverhalten verwurzelt. Entsprechend haben sich Bewegungsräume, Bewegungsarten und Bewegungsdauer immer weiter reduziert: von täglich 10 bis 12 Stunden vielfältiger Bewegungen in den „Jagd- und Sammelgründen“ über die Sesshaftwerdung mit dem „Tagwerk“ des Ackerbaus bis zur Industrialisierung und ihrer Arbeitsteiligkeit, die auch im Büro zu kurzen Wegen und der Idee effizienter „Greifräume“ führte. Mit der Digitalisierung und ihren Arbeitstools sind die Bewegungen erst seit wenigen Jahren auf die Finger und die Bewegungsräume auf zweidimensionale Desktops und Touchdisplays reduziert. Mit gravierenden Folgen für die Gesundheit: Inzwischen machen die Langzeiterkrankungen im Angestelltenbereich knapp 40% aller Fehltage aus, durchschnittlich ist jeder Beschäftigte rund drei Wochen pro Jahr wegen Arbeitsunfähigkeit krankgeschrieben.

**„Trotz eines verstärkten Engagements im betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung. Gemeinsam mit Unternehmen müssen wir das individuelle Arbeitsumfeld noch rückenfreundlicher gestalten – und möglichst mehr Bewegung im Job erreichen.“**

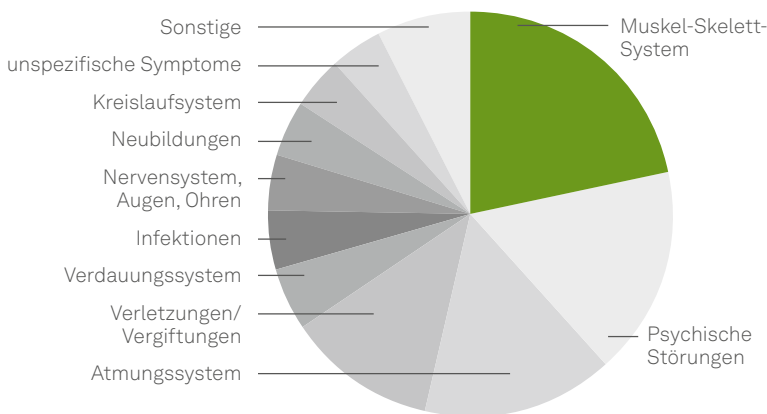
Andreas Storm, Herausgeber des Gesundheitsreports und Vorstandsvorsitzender der DAK



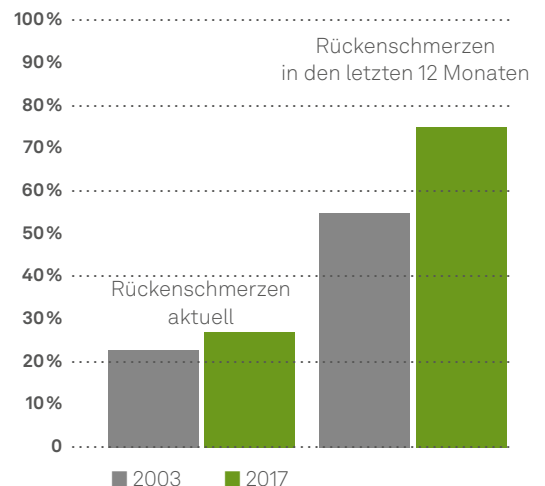
... stottert der Stoffwechsellmotor Muskulatur und die Stressresilienz sinkt.

An Nummer eins der Arbeitsunfähigkeitstage stehen Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Laut Gesundheitsreport 2018 der Krankenversicherung DAK haben 75% aller Berufstätigen mindestens einmal pro Jahr Rückenschmerzen, jeder siebte leidet bereits drei Monate oder länger darunter.

Ganz offensichtlich wird der Organismus bei Arbeit und Freizeit nicht mehr ausreichend gefordert, um die natürlichen Regelsysteme des Körpers zu erhalten. Renommierte Gesundheits- und Sportwissenschaftler wie Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln verweisen darauf, dass sich alle Körperkompetenzen zurückbilden, die nicht regelmäßig aktiviert werden. 80% der Rückenschmerzen seien daher inzwischen nicht mehr auf einseitige Überlastung, sondern auf Unterforderung zurückzuführen. Die Muskulatur gilt als größtes Stoffwechselorgan, das durch rund 60 Millionen Reizrezeptoren im Körper gesteuert wird. Fehlen die Bewegungsreize, dann werden die Muskeln unterversorgt, die Stoffwechselrate sinkt, der gesamte Organismus fährt auf Sparflamme. Auf Dauer degenerieren Gelenke und Knochen und die Abwehrkräfte werden geschwächt. Denn Physis und Psyche hängen eng zusammen. An zweiter Stelle der Arbeitsunfähigkeitstage rangieren die psychischen Erkrankungen, die mit besonders langen Ausfallzeiten verbunden sind. Bei Frauen stehen sie sogar knapp an erster Stelle. Die häufige Kombination aus mentaler Überforderung mit gleichzeitiger körperlicher Unterforderung wirkt sich besonders negativ aus, weil die Stresshormone bei einer schlechten Stoffwechselrate nicht richtig abgebaut werden, für Spannungsschmerzen sorgen und langfristig das Immunsystem schädigen.



Anteil der Arbeitsunfähigkeitstage nach Krankheitsarten



Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2018



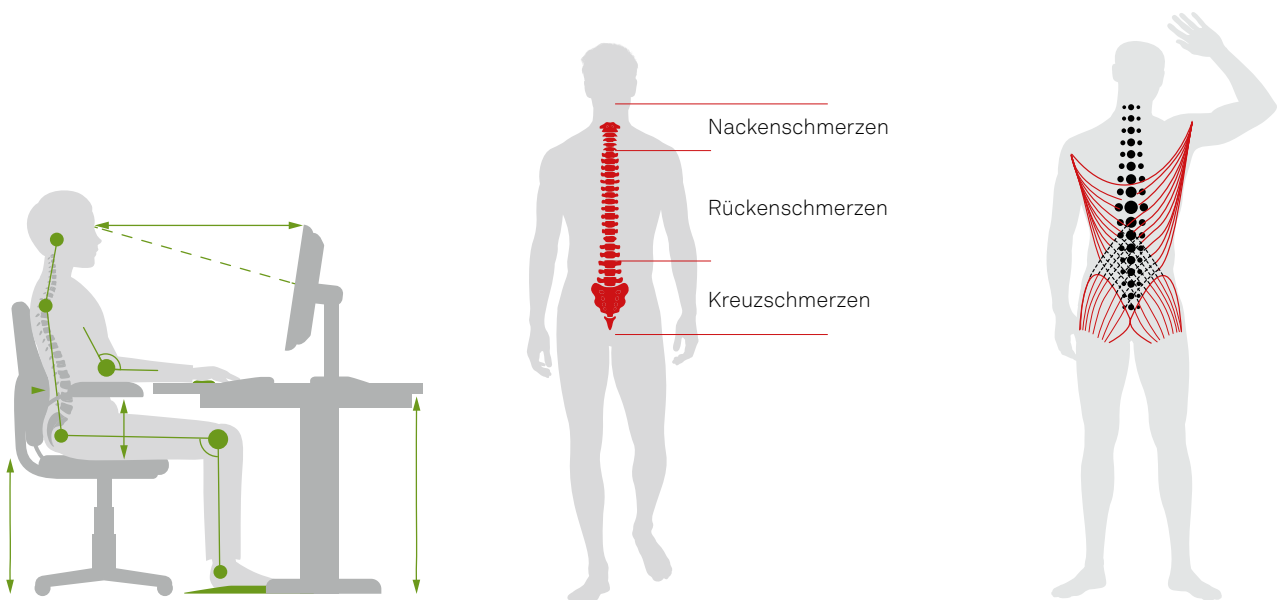


Ob jung oder alt, groß oder klein, dick oder dünn, jedermann sucht nach Entlastung durch Sitzgelegenheiten, wann, wo und wie auch immer sie sich ergeben.

# Die neue Ergonomie: Sitzen, wie der Körper will und kann

Von der Haltung zur Bewegung

Was bedeuten diese Zusammenhänge für das Sitzen? Schon vor knapp 40 Jahren haben wir mit dem legendären bis heute aktuellen Bürostuhlprogramm FS-Linie das Bewegungssitzen kultiviert. Auch in der ergonomischen Lehre ist seit vielen Jahren unstrittig, dass die beste Sitzhaltung immer die nächste ist. Gleichzeitig aber wird noch immer die Idee einer „richtigen“ Sitzhaltung verfolgt, die sich auch in den Klassifizierungen von Bürostühlen niederschlägt: Nach dem Motto „viel hilft viel“ werden durch zahlreiche Einstellmöglichkeiten individuell perfekte Körperanpassungen und maximale Entlastung vermarktet – ein Widerspruch in sich: Denn ein Stützkorsett gibt keine Bewegungsreize und schwächt die Muskulatur. Und jeder Verstellaufwand, der für einen Haltungswechsel erforderlich ist, verhindert ihn. Gesundheitswissenschaftler stellen deshalb Aktivierung und natürliche Beweglichkeit in den Mittelpunkt einer neuen Sitzergonomie. Jede Haltung, die der Körper schmerzfrei einnehmen, und jede Bewegung, die er ausführen kann, wird als richtig und wichtig erachtet, sofern sie nicht auf Dauer eingenommen wird: vom aufrechten Sitzen über das Quer-Sitzen bis zum Lümmeln. Dabei gilt: Je häufiger die Haltungswechsel und je vielfältiger und natürlicher die Bewegungen, desto besser werden auch im Sitzen Stoffwechsel, Körperkompetenzen und geistige Leistungsfähigkeit aktiviert.



Sackgasse Haltungsergonomie:  
Die Idee der „richtigen“ aufrechten Sitzhaltung entstammt dem Weltbild des 19. Jahrhunderts und gilt wissenschaftlich längst als überholt.

Leben heißt bewegen – jede statische Haltung führt deshalb zu Verspannungen und langfristig zu Degenerationen des Muskel- und Skelettsystems.

Je mehr Muskeln durch Bewegungsabläufe aktiviert und koordiniert werden, desto besser ist die Versorgung des gesamten Organismus.

# Free to move:

## Bewegungsfreiheit für digitale Büroarbeit

---

Die Aufgabenstellung: dem Sitzen das Laufen beibringen

---

Physiotherapeuten, Ergonomen und Orthopäden sind sich einig: Der Stoffwechsel des menschlichen Organismus ist in erster Linie für das Laufen optimiert. Gelenke, Bindegewebe und Muskulatur sind daher auf möglichst häufige und vielfältige Bewegungen angewiesen. Diese Bewegungen gehen von der Hüfte aus, dem Kraft- und Bewegungszentrum des Körpers. Die bisherigen Konzepte für Bewegungssitzen bildeten diese Zusammenhänge nur unzureichend ab. Die geläufige Beugung und Streckung des Oberkörpers ist zwar viel besser als keine Bewegung, aber es fehlen wesentliche Beweglichkeiten wie die Beckenrotation mit ihren positiven Effekten auf das gesamte System. Als Spezialisten mit vier Jahrzehnten Entwicklungserfahrung in Sachen Bewegungssitzen hatten wir uns vor diesem Hintergrund das Ziel gesetzt, Bürostühle zu entwickeln, die 3-D-dynamische Bewegungen ermöglichen und dadurch dem Sitzen gleichsam das Laufen beibringen.





---

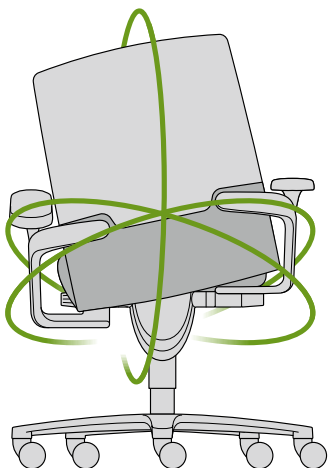
Die Lösung: Sitzkinematik Free-to-move, powered by Trimension®

---

Gemeinsam mit Wissenschaftlern an der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir deshalb die patentierte Trimension® entwickelt, die sich nun schon fast zehn Jahre und über 500.000-fach weltweit bewährt. Die körpersynchronen Drehpunkte für die Hüftgelenke und die Schubgelenke in der Knieachse mobilisieren die natürliche Beweglichkeit der Hüfte, stimulieren die tiefe Rückenmuskulatur und aktivieren große Muskelschlingen von den Fußgelenken bis zum Schultergürtel. Die exakte Abstimmung als gesamthaftes Bewegungskonzept sorgt für flüssige Bewegungen in alle Richtungen und hält den Körper dabei immer im Gleichgewicht: ob bei Beugung, Streckung, seitlicher Neigung oder freier Beckenrotation. Dadurch sorgen bereits kleinste Gewichtsverlagerungen für Haltungswchsel, die den gesamten Organismus aktivieren: die Bandscheiben, die Gelenke und die Muskulatur als größten Stoffwechsellmotor des Körpers.

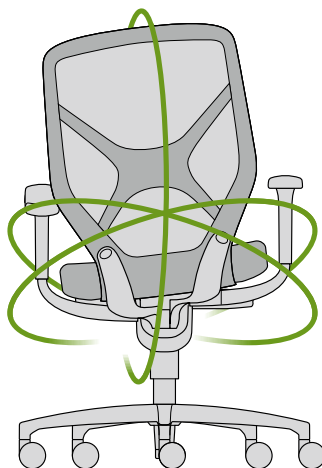
**Der klassisch-repräsentative ON®**

fördert als breit angelegte Programmfamilie in hochwertig ausgestatteten Frontoffice-Bereichen und Konferenzen Haltungswchsel und Bewegung.



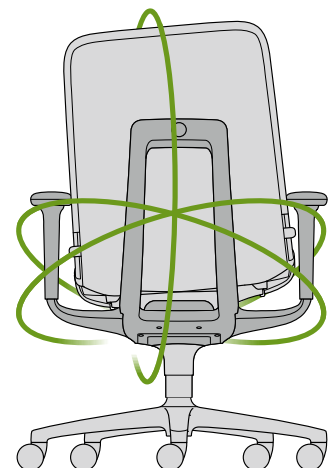
**Der sportlich-dynamische IN**

überzeugt durch sein Direktgetriebe, durch die Einstellbarkeit für Leicht- bis Schwergewichte (45 – 140 kg) und durch das vielfältige Farbkonzept als Bewegungskünstler.



**Der smarte Allrounder AT**

ist mit seiner Gewichtsautomatik, der integrativen Gestaltung und seiner Modellvielfalt ideal für flexible Bürokonzepte mit Wechselarbeitsplätzen geeignet.



# Free to move, powered by Trimension®: gesünder, beliebter, leistungsfähiger

Dreifach wissenschaftlich abgesichert

Nicht nur die Konzeption der Trimension®, sondern auch ihre Auswirkungen auf den Organismus wurden vom renommierten „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln begleitet und überprüft. Die Wissenschaftler stellten die jüngste von drei Studien auf der „21st Annual Applied Ergonomics Conference 2018“ in Atlanta vor, die von GOErgo, der Global Organization of Ergonomics, durchgeführt wird. Alle Studien belegen: Free-to-move, powered by Trimension® ist körperkonform, gesund, steigert das Wohlbefinden und rechnet sich schnell durch bessere Leistung!



### Laborstudie:

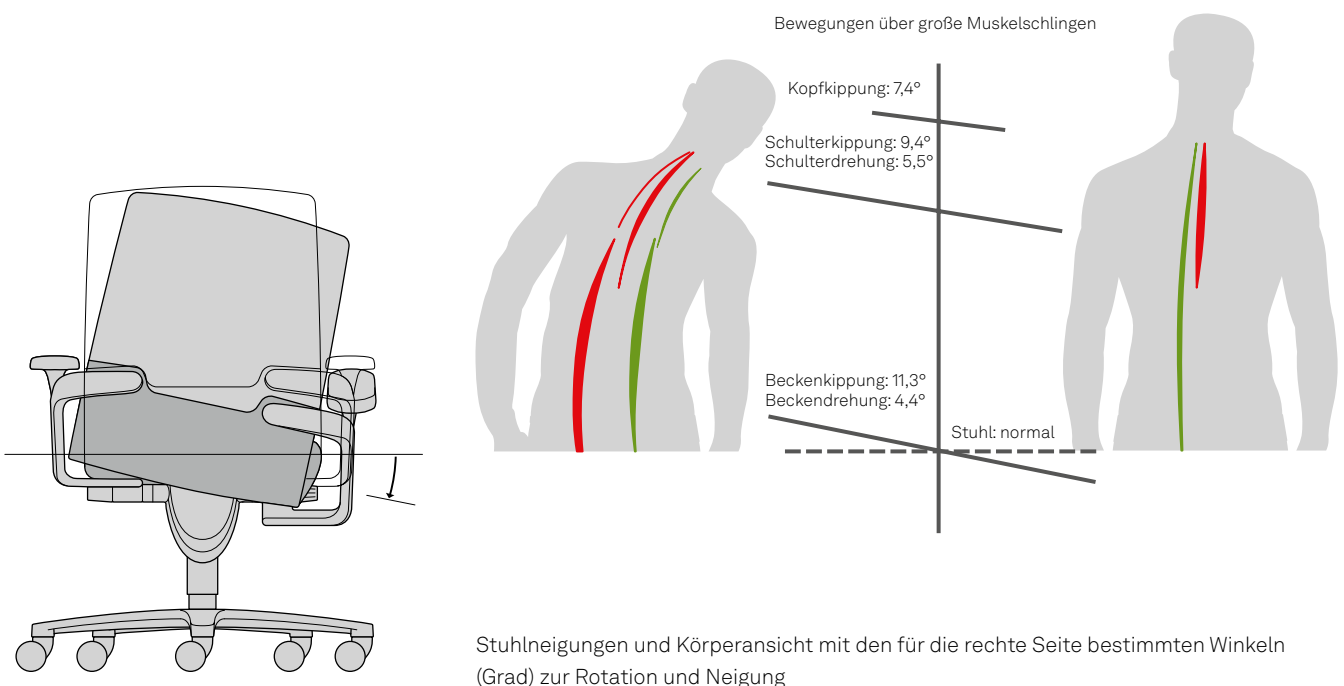
Untersucht wurden die Körperkongruenz, die biomechanischen Auswirkungen und das subjektive Komfortempfinden der Trimension® beim ON®-Bürostuhl.

### Ergebnisse:

- Die Druckverteilung beim Sitzen ist homogen und wird als sehr komfortabel empfunden.
- Die Trimension® stimuliert mit Flexion, Extension, Lateralflexion und freier Rotation zu vielfältigen, natürlichen Körperbewegungen, wobei Kopf, Schulter und Becken in der Bewegung mit dem Stuhl eine funktionelle Einheit bilden.
- Die physiologische Drehbewegung des Rumpfs aktiviert neben den großen Muskelschlingen auch die tiefe Rückenmuskulatur als wichtigstes Stabilisierungssystem der Wirbelsäule.
- 90% der Probanden wünschen sich ein solches Sitzkonzept für ihren Arbeitsplatz.

### Fazit des ZfG:

Free-to-move, powered by Trimenison® ist auf die natürlichen Bewegungsgrade des Körpers abgestimmt und stimuliert zu neuen Dimensionen der Beweglichkeit. Die für das statische Sitzen am Schreibtisch typischen Beschwerden werden hier nicht auftreten.



### Vergleichende Feldstudie:

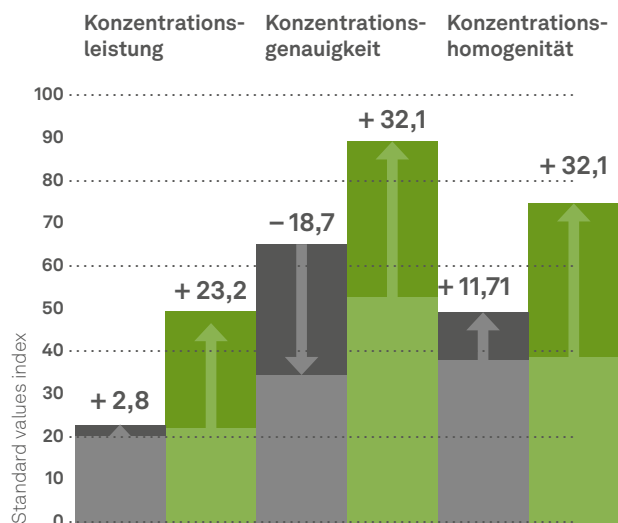
Die Wissenschaftler gingen der Frage nach, ob das neue Sitzen auf dem ON® neben dem Wohlbefinden auch die Leistungsfähigkeit steigert. Die Studie wurde mit 80 Probanden im Bürokomplex einer Versicherung über zwölf Wochen durchgeführt. Zur Bestimmung der Konzentrationsleistung wurden anerkannte standardisierte Tests und Fragebögen eingesetzt.

### Ergebnisse:

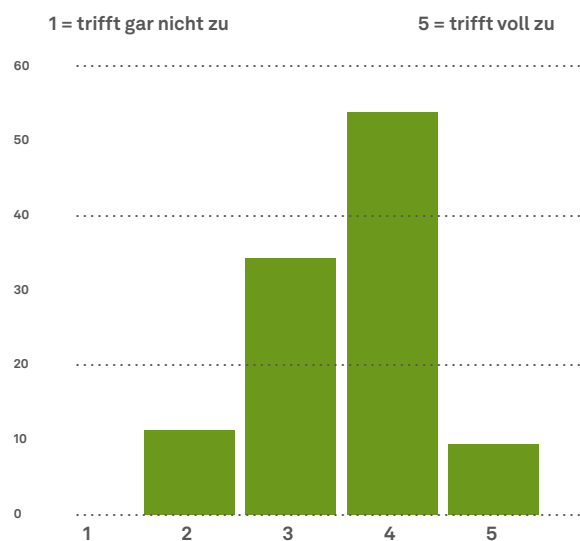
- Die Konzentrationsperformance der Free-to-move-Gruppe zeigt sich gegenüber der Kontrollgruppe nach drei Monaten in allen Messparametern deutlich verbessert: Sie waren schneller, machten weniger Fehler und arbeiteten gleichmäßiger.
- Die Free-to-move-Gruppe gewöhnte sich nach kurzer Zeit an die neuen Bewegungsmöglichkeiten und fühlte sich sicher aufgehoben.
- Das Wohlbefinden der Free-to-move-Gruppe verbesserte sich durch das neue Sitzen nicht nur relativ, sondern auch absolut.

### Fazit des ZfG:

Das Free-to-move-Bewegungssitzen wird intuitiv und häufig genutzt, es tut gut – und es wird sich durch bessere Konzentrationsleistung schon nach kurzer Zeit amortisieren!



Entwicklung der Konzentrationsperformance von Kontrollgruppe (grau) mit konventionellen Bürostühlen und Interventionsgruppe (grün) mit dreidimensional beweglichen ON-Stühlen über einen Zeitraum von drei Monaten



Mein körperliches Wohlbefinden hat sich in den letzten 11 Monaten durch den ON verbessert.

## Untersuchung zu den Auswirkungen der 3D-Kinematik Trimension auf Rückenmuskulatur, Bewegungsvielfalt und physiologische Aktivierung

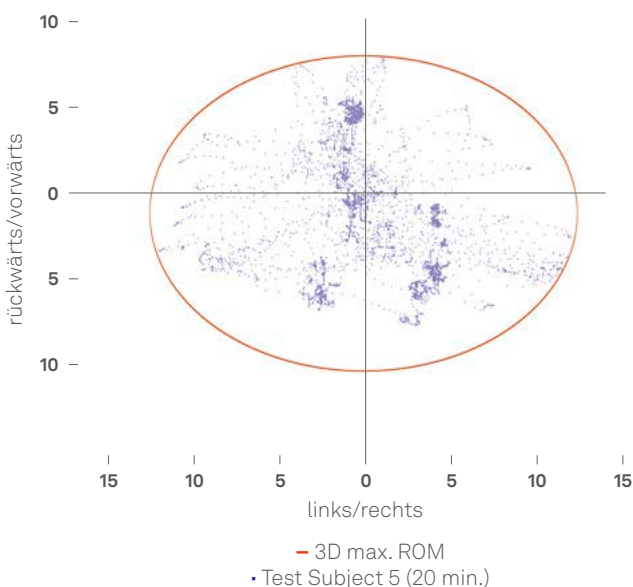
Anhand von standardisierten Büroarbeitsprozessen (statisch und dynamisch) wurden mit neuartigen Messmethoden die Stoffwechselaktivitäten in der besonders wichtigen Muskulatur im Lumbalbereich untersucht. Die Ergebnisse auf dem Free-to-move-Bürostuhl IN wurden mit den Ergebnissen auf dem sehr guten 2-D-dynamischen Bürostuhl Neos verglichen.

### Ergebnisse:

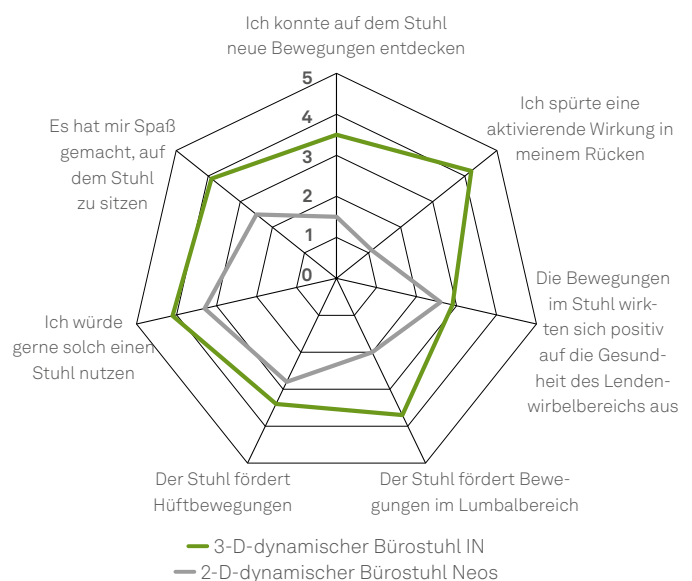
- Die Probanden nutzen das gesamte dreidimensionale Bewegungsspektrum der Trimension® aus.
- In der Lateralflexion sind deutliche Differenzen zwischen einer 2-D-Mechanik und der Trimension messbar.
- Der wichtige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist beim Free-to-move-Bürostuhl IN signifikant höher als beim Vergleichsstuhl.
- Die Probanden schätzen den Free-to-move-Bürostuhl in allen Fragekriterien besser ein.

### Fazit des ZfG:

Das bewegte Sitzen auf dem IN mit Trimension® führt nachweislich zu einer besseren Versorgung der Muskulatur im Lumbalbereich. Das berechtigt zur Ableitung, dass Rückenschmerzen in ihrem ursächlichen Zusammenhang zur Muskulatur reduziert werden können.



3-D-dynamischer Stuhl: Verteilung der Bewegungshäufigkeit und maximale Bewegungsräume (Range of Motion)

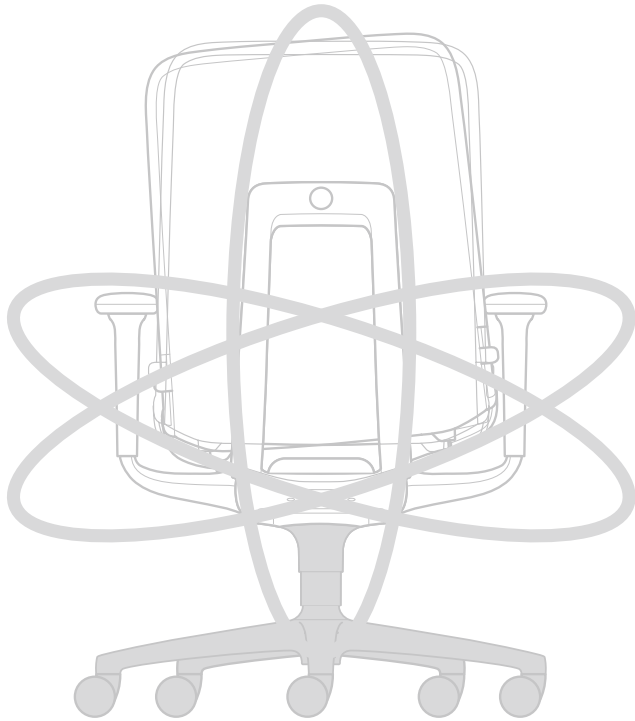


Spinnen-Diagramm zum Vergleich der Fragebogenergebnisse für das Sitzen auf dem 3-D- und dem 2-D-dynamischen Bürostuhl



# Free to move: ein Prinzip – drei Lösungen

Für jeden Bedarf das richtige Free-to-move-Programm



3-D-dynamisches Sitzen auf Free-to-move-Bürostühlen fühlt sich ausgesprochen natürlich und gut an – das ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass die Vorteile auch wirklich genutzt werden. Dennoch gibt es Unterschiede bei individuellen Vorlieben und bei den Anforderungen, die durch verschiedene Einsatzbereiche gestellt werden. Damit die Trimension® den Menschen in allen Bürokontexten zugutekommen kann, haben wir drei Free-to-move-Bürostuhlprogramme entwickelt.

Beim großzügig bemessenen klassisch-eleganten **Büro- und Konferenzsessel ON®** werden zwei unabhängig voneinander bewegliche Schwenkarme mit ihren Kugelgelenken in Hüfthöhe jeweils über eine eigene Feder angesteuert. Mit nur einem seitlichen Drehgriff lassen sich komfortabel beide Federn und damit der Gegendruck des Sitzrückensystems in alle Richtungen auf das individuelle Komfortempfinden und das Nutzergewicht einstellen. Das Besondere: Der Gegendruck passt sich dann synchron an alle Haltungswechsel und Bewegungen an.



Trimension® mit Doppelmechanik: Die geöffnete Mechanikabdeckung gibt den Blick auf die beiden Federn frei, die für die Abstimmung des Gegendrucks in alle Richtungen sorgen.

---

---

Der gleiche Effekt wird beim kompakten sportlich-dynamischen **Bürostuhl IN** durch ein Direktgetriebe erreicht. Ebenfalls mit Kugelgelenken in Hüfthöhe ausgestattet und unabhängig voneinander beweglich sind die beiden Schwenkarme direkt mit einer einstellbaren beweglich gelagerten und enorm leistungsfähigen Zentralfeder gekoppelt. Dadurch werden Gewichtsverlagerungen unmittelbar in Bewegungen übersetzt und sorgen für eine einzigartige Dynamik, die für Leicht- bis Schwergewichte (45 – 140 kg) einstellbar ist.



Trimension® mit Direktgetriebe und Zentralfeder: Die beiden Schwenkarme sind Teil der Mechanik und sorgen je nach Bewegungsrichtung für das Zusammendrücken oder seitliche Verkippen der Feder.

Beim smarten breit skalierbaren **Allrounder AT** ist das Sitz-Rücken-System dagegen selbstzentrierend am beweglichen Rückenträger aufgehängt und drehbar gelagert, wodurch sich der Körper immer selbst im Gleichgewicht hält. Dadurch ist die Trimension® mit einer Gewichtsautomatik kombinierbar, die keine Einstellung auf den jeweiligen Nutzer erfordert. Das ist vor allem in flexiblen Bürokonzepten und bei Wechselarbeitsplätzen hilfreich.



Trimension® mit selbstzentrierender Aufhängung und Gewichtsautomatik: Durch die Kopplung von neigbarem Rückenträger mit Schalenabhängung und Automatikfunktion pendelt sich der Körper in jeder Bewegung und Haltung selbst aus.

# ON®

Der klassisch-elegante, breit skalierbare Bürosessel für Frontoffice und Konferenz. Design: wiege

Mit der Markteinführung des ON® als erstem Bürosessel mit Trimension® wurde weltweit ein neuer Benchmark für das Bewegungssitzen geschaffen. Mit seiner vielfach ausgezeichneten Designqualität, der Ausstattungsvielfalt und der breit angelegten Programmfamilie ist der Klassiker unter den Free-to-move-Programmen vor allem in hochwertig und repräsentativ gestalteten Büro- und Konferenzbereichen zu Hause.



Nicht alle Auszeichnungen/Zertifikate/ Normen sind für alle Varianten zutreffend.





# IN

Der sportlich-dynamische Bewegungskünstler für Leicht- bis Schwergewichte. Design: wiege.

Die enorme Dynamik des IN resultiert aus der Kombination von Direktgetriebe, hochverformbarem Sitz-Rücken-Element und der Bespannung aus 3-D-Formstrick – Technologien, die aus der modernen Automotive- und Sportschuhindustrie stammen. Die sportliche Erscheinung und die Farbvielfalt stehen auch optisch für eine besonders dynamische und frische Unternehmenskultur. Der IN ist die ideale Lösung für alle Tätigkeiten, die mit langen Bildschirmarbeitszeiten verbunden sind.



Nicht alle Auszeichnungen/Zertifikate / Normen sind für alle Varianten zutreffend.





# AT

Der smarte Allrounder mit Automatikfunktion. Design: Wilkhahn

Zahlreiche Grundmodelle, automatische Gewichtseinstellung, hohe Ausstattungsvielfalt und das zukunftsweisende Design machen AT zum idealen Free-to-move-Bürostuhl für Wechselarbeitsplätze und unterschiedliche Atmosphären in modernen Bürowelten. Drei Rückenhöhen, Gestellfarben in schwarz und weiß und die optional auch rückseitig bezogene Rückenlehne bieten großen Gestaltungsspielraum.



Nicht alle Auszeichnungen/Zertifikate/ Normen sind für alle Varianten zutreffend.





# „Wer höher sitzt, steht leichter auf!“

---

Die Free-to-move-Modelle mit erhöhter Sitzposition (ESP)

---

Neben der 3-D-dynamischen Beweglichkeit der Bürostühle wird die elektrische Höhenverstellbarkeit der Arbeitstische zum neuen Standard in gesundheitsorientierten Büroflächen, um den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen zu fördern. Die Herausforderung: Die Mehrzahl nutzt diese Option gar nicht, weil das Aufstehen von einer normalen Sitzhöhe relativ aufwendig und die Verstellung der Tischhöhe mit Wartezeiten verbunden ist. Der Wechsel erfordert daher immer einen kognitiven Impuls und eine Unterbrechung der Arbeit.

Genau hier setzen die Free-to-move-Modelle mit erhöhter Sitzposition (ESP) an: Sie lassen sich als Bürostühle mit voller 3-D-Beweglichkeit an einer normalen Tischhöhe nutzen, aber auch auf über 60 cm Sitzhöhe hochfahren.



AT-Drehstuhl 187/72  
Mittelhoher Rücken  
Erhöhte Sitzposition (ESP)



ON®-Drehstuhl 174/72  
Mittelhoher Rücken  
Erhöhte Sitzposition (ESP)

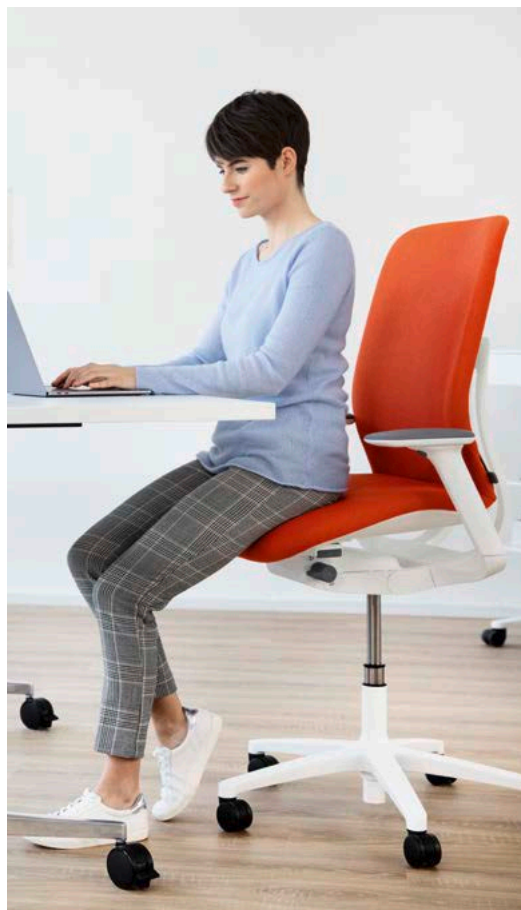


IN-Drehstuhl 184/72  
Mittelhoher Rücken  
Erhöhte Sitzposition (ESP)

---

---

In der hohen Sitzposition eröffnen sich neuartige Zusatzeffekte: Mit Vorneigung verwandelt sich der Bürostuhl in der aufrechten Position zur dynamischen Stehstütze, die trotzdem noch einen angenehmen Kontakt zur Rückenlehne bietet. Lehnt man sich entspannt nach hinten, reichen kleine Gewichtsverlagerungen, um die dreidimensionale Beweglichkeit des Beckens zu stimulieren und dabei die Beine baumeln zu lassen. Die Vorwärtsbewegung wiederum endet dann nicht beim aufrechten Sitzen, sondern fast automatisch im Stehen. Weil der Tisch von vorne herein schon höher eingestellt ist, muss er für eine kurze Steharbeitungsphase nicht mehr oder nur minimal nachjustiert werden.



Der erwünschte Haltungsverwechsel der Steh-Sitz-Dynamik ist ganz intuitiv in Körperbewegungen und Workflow integriert und wird entsprechend häufig ausgeführt. Die Mehrinvestition in höhenverstellbare Arbeitstische zahlt sich dann auch wirklich aus.



# Free to move

---

Neuer Benchmark für gesundes Sitzen

---

Führende internationale Experten haben die Free-to-move-Stühle in den vergangenen Jahren getestet und zum neuen internationalen Benchmark für natürliches Bewegungssitzen erklärt. Vor allem aber sind über 500.000 begeisterte Kunden und Nutzer die besten Botschafter für unsere 3D-Sitzdynamik, die weltweit zum bislang unerreichten Vorbild geworden ist.

***„ON hilft mir, mich die ganze Zeit wohlfühlen, auch wenn ich den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen muss.***

***Die dreidimensionale Bewegung lässt mich entspannen.“***

Masami Shibasaki, Senior Project Designer,  
Innenarchitektur, NIHON SEKKEI, INC., Tokio, Japan



***„Auch nach langjährigem Sitzen auf dem Stuhl überrascht immer wieder seine ‚Aufforderung‘ sich mit ihm zu bewegen. Und jede Bewegung erfrischt, macht wach und hält gesund. Die Bewegungspausen auf dem Stuhl schaffen Entspannung und auch Freiraum für Fantasie und Kreativität im Kopf, die Voraussetzung für kreative Arbeitsprozesse.“***

Dieter Boch, Diplom-Psychologe, geschäftsführender Gesellschafter des Instituts für Arbeitsforschung und Organisationsberatung, Sonthofen

***„Der Stuhl passt vom ersten Moment an. Die Bewegung auf einem Stuhl so schräg nach hinten ist völlig neu und vermittelt einem wirklich das Gefühl, dass man sich frei bewegen kann und dabei vom Stuhl abgestützt wird.“***

Prof. Dr.-Ing. Martin Schmauder, Arbeitswissenschaftler am Institut für Technische Logistik und Arbeitssysteme, Technische Universität Dresden

***„Der IN-Bürostuhl ist ein Favorit in unserem Studio. Wenn ich nicht da bin, dann hat es den Anschein, als wäre er an den Schreibtischen der anderen festgebunden. Die wichtigste Veränderung, die ich nach 12 Monaten Sitzen festgestellt habe, ist die kontinuierliche Anpassung über den Tag hinweg. Ich sitze zurückgelehnt, bewege mich dann von einer Seite zur anderen, wenn ich am Telefon oder in einem Skype-Meeting bin, und dann wieder nach vorne in eine aufrechte Haltung, wenn ich zeichne oder am Computer arbeite. Die Mechanik fördert die seitlichen Bewegungen, um mir die Zusammenarbeit mit den Teammitgliedern zu erleichtern. Ich habe mich so an den IN gewöhnt – ich kann gar nicht mehr zurück!“***

Tanya Hillman, Leiterin Design, Geyer, Melbourne, Australien



*„Nach einem Jahr Sitzen auf dem Stuhl IN von Wilkhahn sind meine Rückenschmerzen samt Bandscheibenvorfall auf wundersame Weise verschwunden. Irgendwie fühlt sich das Sitzen auf dem IN immer wie eine unbewusste Gymnastikstunde an, sehr angenehm und offensichtlich sehr effektiv.“*

Martin Haller,  
Caramel Architekten, Wien

*„Lange Zeit litt ich unter Rückenschmerzen, weil ich den ganzen Tag sitzend auf einem Bürostuhl verbringen muss. ON erlaubt es meinem Körper, unterschiedliche Haltungen einzunehmen und er ist dabei viel komfortabler. Ich fühle mich auch kreativer, wenn ich auf dem ON sitze.“*

Masaki Kasuya, Designer, The Design Studio K.K., Tokio, Japan

*„Als wir unsere Büros an einem Ort zusammenlegten, mussten wir einen Bürostuhl auswählen, der für alle passt. ON hat diesen Wettbewerb mühelos gewonnen. Er wird unser neuer Standard auch für alle zukünftigen Standorte sein.“*

Patrick Dovigi, CEO, GFL Environmental, Toronto, Kanada



*„Mit dem neuen Bürostuhl AT in der Ausführung für die Steh-Sitzdynamik haben wir Neuland betreten, weil das Sitzgefühl ganz anders ist. Natürlich gab und gibt es bei Veränderungen immer Skepsis. Doch nach einer kurzen Gewöhnungsphase will keiner mehr seinen alten Bürostuhl und in die alte Arbeitswelt zurück“*

Fred-Martin Dillenberger,  
Head of Corporate Real Estate Management, SMA Solar Technology, Kassel

# Free to move in der Praxis moderner Büroarbeitswelten

Das „Future Office“ der SMA Solar Technology AG

Die SMA-Gruppe mit ihrem Headquarter in Kassel ist ein global führender Spezialist für Photovoltaik-Wechselrichter mit einem breiten Lösungsportfolio für solare Hausdachanlagen, gewerbliche Solaranlagen und große Solarkraftwerke. Mit intelligenten Energiemanagement-Lösungen schafft SMA die Voraussetzungen für die dezentrale, digitale und erneuerbare Energieversorgung von morgen.

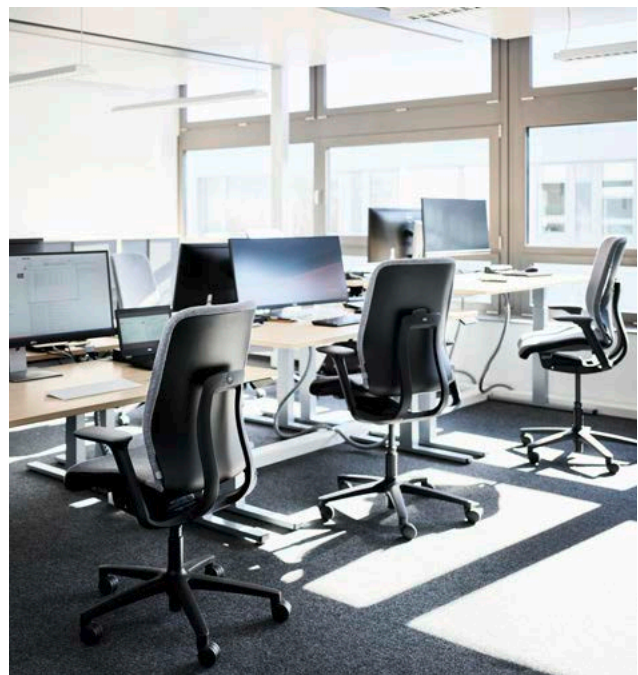
Mit dem Pilotprojekt „Future Office“ sollte einerseits das Büroflächenmanagement optimiert, andererseits die Agilität und Innovationskraft der Belegschaft gesteigert und die Gesundheit gefördert werden. Themen, die unter dem Stichwort „Digitale Transformation“ mittlerweile fast alle Branchen bewegen.

Das „Future Office“ bietet den MitarbeiterInnen deshalb unterschiedliche Raumumgebungen, die auf die bestmögliche Unterstützung der jeweiligen Aufgabe und Tätigkeit ausgelegt sind. Allen Bereichen gemeinsam ist, dass sie für Teamgeist und Kooperation konzipiert sind und dafür Aktivität, Beteiligung, Haltungswechsel und Bewegung stimulieren.

Ankommen, sich begegnen, diskutieren, essen und trinken, sich wohlfühlen und ausruhen sind die Nutzungen im multifunktionalen „Kollaborationsbereich“, der mit den beweglichen Stehhilfen „Stütz“ ausgestattet ist.

In der „Home-Base“ sind ausschließlich höhenverstellbare Schreibtischarbeitsplätze und ESP-Modelle des Free-to-move-Stuhls AT mit Gewichtsautomatik eingesetzt. Sie sorgen bei den unterschiedlichen Nutzern ganz automatisch für mehr Bewegung beim Sitzen und den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.

Das Future-Office hat sich inzwischen als New-Work-Modell etabliert, von dem Unternehmen wie Mitarbeiter in der digitalen Transformation gleichermaßen profitieren.







In der „Innovations-Box“ unterstützen klappbare , mobile „Timetable“-Tische und stapelbare „Aline“-Stühle die agile Zusammenarbeit bei Workshop- und Projektarbeit, ...



... die „Feedback-Box“ dient mit Sofas und Stand-Ups ungestörten Gesprächen auf Augenhöhe ...



... und in der „Silence-Box“ ist Stillarbeit angesagt.



Eine „Quick-Decision-Box“ mit Stütz-Stehhilfen, Sitzböcken und dem Wandrelief „Landing“ stimuliert zu informellem Austausch mit den wichtigen Perspektivwechseln ...



... und die „Stand-Up“-Bewegungshocker regen zu häufigen Aktiv-Pausen an.

# Free to move: von der Bewegung am Schreibtisch zur Bewegung im Raum

---

## Temporäre „Stehung“ statt dauerhafter Sitzung

---

Nicht nur die Arbeit am Schreibtisch sollte in Bewegung gebracht werden, auch in den zahllosen Meetings herrscht oft komatöser Bewegungsmangel. Dabei könnte ein Großteil davon an Stehtischen durchgeführt werden. Die Stehhilfe Stitz verbindet hier Bewegung mit (Teil-)Entlastung, um eine Überforderung der Haltemuskulatur zu vermeiden. Ein produktiver Nebeneffekt: Die Meetingdauer sinkt, die Beteiligung steigt und die bessere Durchblutung des Gehirns lässt auch inhaltliche Fortschritte erwarten.

Der legendäre Stitz 2 (Design PER) ist als Klassiker unter den Stehhilfen heute so aktuell wie vor knapp 30 Jahren.



---

## Pausen zur Belebung nutzen

---

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Erholung nur im Wechsel zwischen Be- und Entlastung möglich ist. In der digitalen Büroarbeit aber sorgt die traditionelle Pausengestaltung mit körperlicher Entlastung und viel Kommunikation dafür, dass sich das Bewegungskoma hinterm Bildschirm fortsetzt, während umgekehrt der Kopf nicht zur Ruhe kommt. Bewegungsobjekte wie der Stand-Up dagegen lassen die Hüften kreisen und richten die Achtsamkeit nach innen, um die Balance zu halten. Das sorgt für körperliche Belebung und geistige Erholung.

Der Stand-Up (Design Thorsten Franck) ist ein farbenfroher Hingucker und fördert mit seiner Beweglichkeit die Regeneration von Körper und Geist.





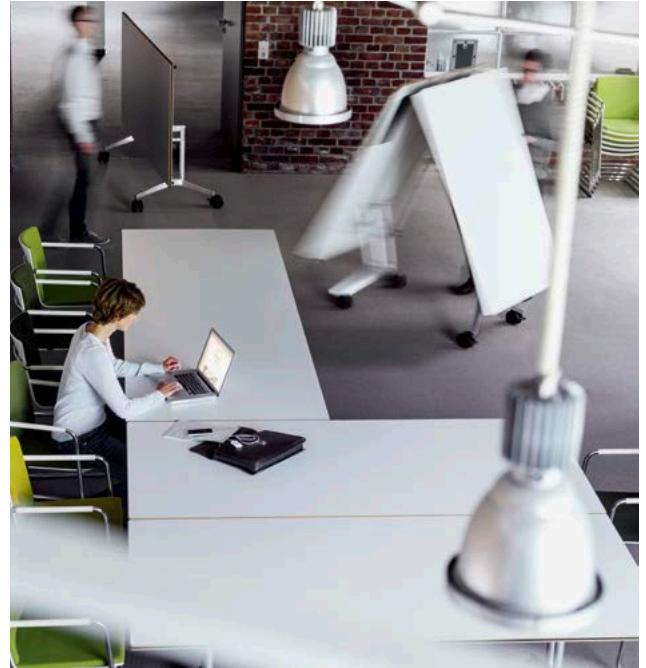
---

## Aktivierung und Beteiligung

---

Auch in Workshops, Seminaren und Projektbesprechungen lassen sich physiologische und mentale Aktivierung verbinden, wenn sie auf Selbstorganisation und Beteiligung ausgelegt sind. Mit den mobilen, schwenk- oder faltbaren Tischen der Programme Confair und Timetable passen die Teilnehmer das Setting selbst an den methodischen Verlauf an. Gerade bei Change-Projekten ist diese Form der Teilhabe hilfreich. Gruppendynamik hat nicht zuletzt mit Bewegungsdynamik zu tun.

„Pop-up-Conferencing“ in flexiblen Raumkonzepten: Mit dem Confair-Falttisch (Design Andreas Störiko) lässt sich auf Freiflächen spontan eine Projektkonferenz „bauen“.



---

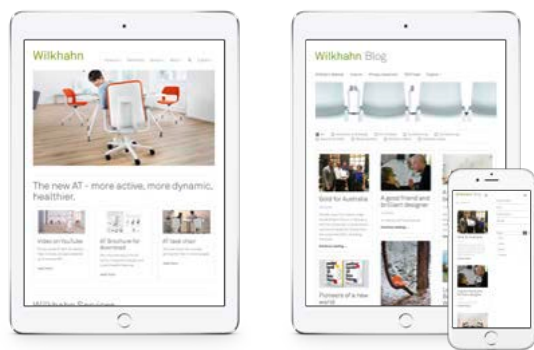
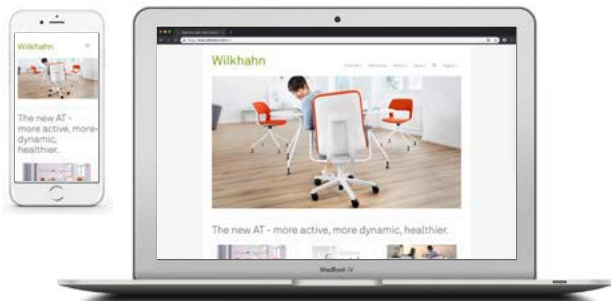
## Carpe Momentum

---

Nutze den Augenblick der Begegnung! Beispiele dafür sind das Wandrelief Landing, das als „Parkbucht“ Gespräche auch dort ermöglicht, wo viel „Verkehr“, aber eigentlich kein Platz ist. Oder der Sitzbock, der mit zwanglosen Haltungenwechseln zur gemeinsamen Erschließung geistigen Neulands inspiriert – in Nischen, Teeküchen oder auf der Terasse.

Das Wandrelief Landing (Design RSW) lädt zum Abstützen, Anlehnen und Abstellen ein, während die Sitzböcke (Design RSW) mit „Satteldecken“ Erinnerungen an die Kindheit wecken.





Produktinformationen, Projekte, Service – die neu strukturierte und gestaltete Homepage sorgt für einen einfachen und übersichtlichen Zugang zur Wilkhahn-Welt. Was Sie brauchen, finden Sie hier – von der digitalen Broschüre über CAD-Daten bis zu Referenzbildern.

Wenn Sie wissen möchten, was in der Welt des Designs, der Architektur und Industrie rund um Wilkhahn Spannendes passiert, klicken Sie auf unseren Blog.

Weiterführende Informationen finden Sie online in den Produktinformationen und digitalen Broschüren.



# Impressum

---

## **Creative Direction**

Rainer Schilling

## **Gestaltung**

scherrer.

## **Text**

Burkhard Remmers

## **Fotografie**

Thomas Bach, Hannover (S. 16, 18 – 21, 28, 29)

Henning Bode, Hamburg (S. 2)

Innenarchitektur by Axel Frey, München, Fotografie by Rainer Hofmann, München (S. 17)

Frank Schinski (S. 22 – 27, 29)

## **Projektentwicklung und Gesamtherstellung**

scherrer.

## **Sprachen**

Deutsch, Englisch

© 2019 Wilkhahn

Wilkening + Hahne GmbH+Co. KG

Fritz-Hahne-Straße 8

31848 Bad Münder

Germany

**Wilkhahn Germany**

Wilkening + Hahne GmbH+Co. KG, Fritz-Hahne-Straße 8, 31848 Bad Münder

**Wilkhahn worldwide**

Australia, Belgium, China, Deutschland, España, France, Hong Kong, Japan, Maroc,  
Nederland, Österreich, Polska, Schweiz, Singapore, South Africa, United Arab Emirates,  
United Kingdom, United States of America

**wilkhahn.com**