

# ART

9.2018  
VERKAUF UND  
PRÄSENTATION  
RETAIL AND  
PRESENTATION

ANAGRAMA · BIRO  
STORAGEMILANO  
UNIVERSAL DESIGN  
STUDIO · CURIOSITY  
FUHRIMANNHÄCHLER  
KINZEL · KLAB · SOM  
LAR STUDIO · INNOCAD  
WANDA · JOE CHIKAMORI



Italien 13,50 EUR  
Spanien 13,50 EUR  
Finnland 13,50 EUR  
Norwegen 120 NOK  
Slowakei 13,50 EUR  
Deutschland 13,50 EUR  
Österreich 13,50 EUR  
Schweiz 22,00 CHF  
Belgien 13,50 EUR  
Niederlande 13,50 EUR  
Luxemburg 13,50 EUR

09  
4 194561 713502

# P-TEST

S 4.0 ACTIVE SITTING SOLUTION VON INTERSTUHL - FÜR MEHR BEWEGUNG IM BÜROALLTAG



Ein Produkt, das zu mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag anregt: Theresa Schmid hat die Active Sitting Solution von Interstuhl in der AIT-Redaktion getestet.

**In unserer Testreihe stellen wir neue Produkte und Materialien vor, die von Innen-/Architekten kritisch beurteilt werden. Damit wollen wir Firmen in ihrem Bemühen unterstützen, ihre Produkte kontinuierlich auf die Tauglichkeit für Architekten zu überprüfen. In dieser Ausgabe berichten wir über die Active Sitting Solution S 4.0 des Stuhlherstellers Interstuhl. Haben auch Sie Interesse, an den AIT-Testreihen teilzunehmen? Dann melden Sie sich bitte bei Verena Schreppel unter: [vschreppel@ait-online.de](mailto:vschreppel@ait-online.de).**

Regularly we present a new, architecturally relevant product, which is critically assessed and evaluated by architects and interior designers. We thus aim to support firms in their effort to continually verify the architectural suitability of their products. In this issue we report on the Active Sitting Solution S 4.0 by the office chairs manufacturer Interstuhl. Would you like to participate too in one of our AIT-product tests? Then please contact Verena Schreppel at [vschreppel@ait-online.de](mailto:vschreppel@ait-online.de).

Ein Großteil des Tages verbringen Menschen heute sitzend und oft genug klagt das verbissene Bürotier über Rückenschmerzen! Der Stuhlhersteller Interstuhl hat nun zusammen mit dem Softwarespezialisten Garmin einen Lösungsansatz entwickelt, um Bewegung in den Büroalltag zu bringen. Die Active Sitting Solution S 4.0 besteht aus einem kleinen Sensor, der unter der Sitzfläche des Bürostuhls angebracht wird, und einem USB-Stick, der den Arbeitscomputer mit den Daten vom Sensor versorgt. Die Bewegungsdaten des Nutzers werden analysiert und er erhält ein Feedback über sein persönliches Sitzverhalten. Außerdem motiviert die Applikation mithilfe von Tagesvergleichen und Push-Notifications zur kontinuierlichen Verbesserung der Sitzhaltung. Verweilt der Nutzer sehr lange in einer bestimmten Haltung, fordern kleine Anzeigen auf dem Computerbildschirm ihn auf, die Position zu wechseln. Auch Videos für kurze Office-Workouts sowie eine Anleitung zur richtigen Einstellung von Bürodrehstühlen stehen dem Nutzer zur Verfügung. S 4.0 ist mit jedem Drehstuhl-Modell kompatibel und bietet so ohne großen Aufwand eine Unterstützung beim ausbalancierten aktiven Sitzen. Als uns in der AIT-Redaktion ein Paket von Interstuhl mit dem S 4.0 erreichte, haben wir den P-Test ausnahmsweise einmal selbst durchgeführt. Über drei Monate hinweg haben unsere Mitarbeiterinnen Theresa Schmid, Anna Katharina Göb und Annette Weckesser getestet.



Theresa Schmid strahlt nach dem dreimonatigen Produkttest des S 4.0.



Unsere Volontärin Anna Katharina Göb verliert nie die Balance.



Annette Weckesser und die Active Sitting Solution S 4.0



S 4.0 dokumentiert die Sitzqualität über den gesamten Arbeitstag und gibt Feedbacks über die Sitzhaltung.



Gut versteckt wird der kleine Sensor an der Unterseite des Bürodrehstuhls angebracht.

**Theresa Schmid, Praktikantin, AIT**

„Vor gut drei Monaten habe ich den kleinen Helfer an der Sitzunterseite meines Bürostuhls in der AIT-Redaktion angebracht - das geht unkompliziert mit ein paar einfachen Handgriffen. USB-Stick eingesteckt, Software installiert und schon konnte es losgehen! Schnell entwickelte ich eine Art Ehrgeiz, meine Sitzqualität von Tag zu Tag weiter zu verbessern, und dank der grafischen Auswertungen werden Erfolge sehr gut sichtbar. Unauffällig gewöhnt die Active Sitting Solution von Interstuhl an ein ausgewogenes, gesundes Sitzverhalten und führt vor Augen, dass es kein Wunderwerk ist, bei der Arbeit trotz langen, Sitzphasen in Bewegung zu bleiben. Im Kontext von Fitness-Trackern und Schrittzählern ist S 4.0 ein toller Gesundheitsguide für das Büro, dem es gelingt, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Tägliche Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an.“

**Anna Katharina Göb, Volontärin, AIT**

„Man könnte meinen, das Programm lenke die Aufmerksamkeit von der Arbeit ab, aber so ist es nicht. Es ist gar nicht nötig, das Programmfenster während des Arbeitstags aufzurufen, da sich am unteren Bildschirmrand kleine Push-Nachrichten öffnen, die gelegentlich daran erinnern, die Position zu verändern. Auch die Office-Workouts und die Aufforderungen, sich ein paar Minuten zu bewegen, erscheinen auf diese Weise. Über die Einstellungen kann man einzelne Push-Nachrichten abstellen oder das Sitzziel verändern, um weniger Nachrichten zu erhalten. Die Info „Bewegen Sie sich 1-2 Minuten“ erscheint leider bisweilen genau dann, wenn man sich nach einem Gang zu Drucker oder Kaffeemaschine wieder an seinem Platz einfindet. Insgesamt sind die Push-Nachrichten aber eine intelligente Lösung, uns unauffällig an mehr Bewegung am Arbeitsplatz zu gewöhnen.“

**Annette Weckesser, Redakteurin, AIT**

„Ich liebe es, mich zu bewegen! Apps zur digitalen physischen Kontrolle - Schritt-, Kalorien-, Trink- und Kilometerzählern - stehe ich persönlich skeptisch gegenüber. Wichtiger ist es meines Erachtens, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Tatsache ist aber auch, dass in Deutschland mittlerweile rund 18 Millionen Bildschirm- und Büroarbeitsplätze existieren. Stress und Zeitdruck führen trotz aller guten Vorsätze immer wieder dazu, unbemerkt lange in ein und derselben Position zu verharren. S 4.0 macht auf eingeschliffene Gewohnheiten aufmerksam: Verlagere ich mein Gewicht tatsächlich stets auf dieselbe Seite? Bewege ich mich vormittags wirklich mehr als nachmittags? Das Programm analysiert Sitzqualität, -wechsel und -verteilung und zeigt diese in verschiedenen Grafiken an. Das ist spannender als gedacht, motiviert zum bewegten Sitzen und tut dem Rücken gut.“