

ERGONOMIE 2

Parameter des richtigen Sitzens / Stabilität / Lagen des Stuhls / Mechanik des Stuhls ...

Stabilität. Die Bürostühle auf dem Fußgestell mit fünf Armen und Rädern, die vom Material her dem Bodentyp, auf dem der Stuhl benutzt wird, entsprechen, ist heute schon normal. Auf dem Markt erscheinen auch Stühle mit Stuhlgleitern. Die Konferenzstühle gibt es entweder mit vier Füßen oder der so genannte Federstuhl.

Anatomisch geformter Sitz. Ausreichend breit und tief, wobei dessen Tiefe beim Sitzen vollständig ausgenutzt werden sollte. Im vorderen Teil muss der Sitz abgerundet sein. Die Rückenlehne unterstützt den Rücken auf dessen Gesamtlänge. Die in der Höhe einstellbare Rückenlehne sollte so eingestellt werden, dass sie mit ihren Auswölbungen die Wirbelsäule im Lendenbereich unterstützt.

Die Rückenlehnen sollten ständig den Rücken kopieren. Der Winkel zwischen der Rückenlehne und dem Sitz sollte auch bei der am häufigsten benutzten Biegelage nie kleiner als 90° sein. Nur in diesem Fall kommt es zu keiner Belastung der Atem- und Verdauungsorgane, des Herzens und der Venen.

Einstellung der Sitzhöhe. Sie muss die Veränderung der Höhe so ermöglichen, dass die Fußsohlen mit der vollen Fläche den Boden berühren, wobei das Kniegelenk einen Winkel von 90° bildet.

Einstellbare Lehne für die Arme, im besseren Fall mit der Möglichkeit des seitlichen Abschwenkens. Den maximalen Komfort sichern die Multifunktionsstützen für die Arme ab, die in der Breite, Tiefe, Höhe und strahlenförmig einstellbar sind.

Zentralfeder. Mit dieser Feder sollte jeder Stuhl ausgestattet sein. Die Feder dämpft die Einschläge beim schnellen Aufsetzen und bei allen weiteren Bewegungen des menschlichen Körpers.

Beständige Polsterung, bzw. ein anderes Bezugsmaterial. Es muss dem entsprechen, wie oft und in welcher Umgebung der Stuhl benutzt wird. Unter die entscheidenden physikalischen Eigenschaften gehören hier die Abriebbeständigkeit, Beständigkeit gegenüber Bügeln, die Wahrung des ständigen Farbtons bzw. die Feuerbeständigkeit.

EIN BESONDERES KAPITEL IST DIE MECHANIK DES STUHLS.

Ein gesundes, das so genannte dynamische Sitzen, das dem Menschen erlaubt, sich ständig zu bewegen, können nur die Stühle mit dem synchronen Sitzmechanismus ermöglichen. Der synchrone Mechanismus passt automatisch die Rücken- und Sitzlehnen an die Bewegungen des Rumpfes an. Dieses Sitzen verhindert die Bewegungslosigkeit des Körpers, verringert die statische Belastung und die Ermüdung der Rückenmuskeln und im Gegensatz dazu unterstützt es deren Aktivierung und Relaxation. Es ist immer sehr sinnvoll, die Auswahl des konkreten Typs zu erwägen, damit der spezifische Charakter zur Benutzung des Stuhles geeignet ist.