

Stehend sitzen

3 Stehhilfen im Test

Sitz-Steh-Arbeitsplätze sind auf dem Vormarsch. Eine gute Ergänzung dazu bieten Stehhilfen, die den Office-Worker zum Haltungswechsel animieren und beim Stehen entlasten. Wir haben drei Modelle hinsichtlich Design, Funktionalität und Ergonomie unter die Lupe genommen.

Die verheerenden Folgen von zu langem Sitzen bei der Büroarbeit sind weitgehend bekannt. Office-Worker müssen sich mehr bewegen. Empfehlenswert ist z. B. ein machbarer Haltungsmix von 70 % sitzen, 20 % stehen und 10 % bewegen. Diesen erreicht man sehr einfach durch einen regelmäßigen Wechsel zwischen Sitz- und Stehposition. Stehhilfen regen ideal dazu an. Das Stehsitzen, welches sie ermöglichen, verhindert außerdem negative Belastungen durch zu langes Stehen.

movman von aeris

Der movman zeichnet sich besonders durch seine sehr komfortable Sitzfläche aus. Sie ist größer und nicht kreisrund wie bei den beiden anderen Testmodellen. Praktisch ist der in den Sitzrücken integrierte Griff, der den movman mit seinem relativ geringen Gewicht sehr leicht transportieren lässt. Ergonomisch überzeugt der movman besonders, da das Bewegen auf ihm sehr leicht fällt – sowohl im Stehen als auch im Sitzen. Der movman ist das einzige Modell im Test, das sich bis in die geeignete Bürostuhlhöhe herunterfahren lässt. Trotz seiner hohen Flexibilität sorgt der standfeste Fußsteller hier stets für die nötige Stabilität.

Sway von Girsberger

Der Sway überzeugt auf den ersten Blick durch sein schönes, schlichtes Design. Zudem macht ihn sein geringes Gewicht sehr flexibel und mobil. Weitere Pluspunkte sind die einfache, intuitive Höhenverstellung sowie das weiche Sitzpolster. Allerdings ist die Höhenverstellung leider nicht stufenlos zu bewerkstelligen. Auch ist dank des beweglich gelagerten Standbeines das „Swayen“ zwar möglich, jedoch sehr begrenzt. Auf dem Sway können Sie zwar „stehsitzen“, doch sich im Stand zu bewegen, ist recht schwer. Zum einen, da das Standbein nicht

ausreichend Bewegung bietet und zum anderen, weil man allzu leicht von der Sitzfläche abrutscht.

Stitz 2 von Wilkhahn

Der Stitz 2 ist das schwerste der Testmodelle. Trotzdem handelt es sich um eine sehr bewegliche, bequeme und gleichzeitig stabile Stehhilfe. Im Gegensatz zu den anderen beiden Modellen wird der Stitz 2 mit dem Gesäß schräg besessen, was einen sichereren Stand ermöglicht. Sehr ergonomisch ist, dass er den Nutzer dazu zwingt, seine Beine mit zu belasten. Denn einen festen Stand bietet der Stitz 2 nur, wenn er leicht nach vorne geneigt ist. Die stufenlose Höheneinstellung mittels der gekapselten Gasfeder kann sehr leicht vorgenommen werden. Beim „Besitzen“ oder „Bestehen“ lässt sich die Höhe federleicht justieren.

Fazit

Alle drei Modelle haben den Test bestanden. Die attraktiven Stehhilfen sorgen beim



Die Redaktion von Das Büro hat drei aktuelle Sitz-Steh-Hilfen getestet.

Steh-Arbeiten für Entlastung und animieren zu Bewegung.

Der **movman** bietet die größte Variabilität, da auf ihm jede Menge Bewegung sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich ist – stets bei sicherem Halt. Selbst nach Stunden kann der movman sehr bequem sowohl „besessen“ als auch „bestanden“ werden.

Der **Sway** besticht durch sein Design, ermöglicht aber bei vergleichsweise niedrigerer Stabilität am wenigsten die Bewegung des Nutzers. Außerdem kann die Höhe des Sways im Gegensatz zu den beiden anderen Modellen nicht während des „Besitzens“ verstellt werden.

Sehr stabil und bequem ist der **Stitz 2**. Er sorgt für viel Muskelan- und -entspannung, indem er den Nutzer regelrecht dazu zwingt, sich mit den Beinen gegen ihn zu stemmen. Jedoch eignet sich der Stitz 2 nur als Steh- und nicht auch als Sitzhilfe.

| > Mehr unter: www.movman.de, www.girsberger.de, www.wilkhahn.de



movman von aeris: komfortabel und praktisch (UVP: ab 398 Euro).

Sway von Girsberger: schlicht und schön (UVP: ab 379 Euro).

Stitz 2 von Wilkhahn: stabil und bequem (UVP: ab 460 Euro).