



Kleines Gerät, große Unterstützung

Dynamisch sitzen und abwechselnd im Stehen und Sitzen arbeiten – auf diese Weise sollten Angestellte idealerweise ihren Arbeitstag verbringen. So zumindest lässt sich laut Untersuchungen von Sportwissenschaftlern und Orthopäden in der heutigen Sitzgesellschaft Krankheiten vorbeugen. Ein persönlicher Gesundheits-Coach, den Inwerk gerade auf der Orgatec vorgestellt hat, soll Abhilfe schaffen.



Um der mangelnden Bewegung am Arbeitsplatz vorzubeugen, bietet der Markt eine Vielzahl an dynamischen Arbeitsplatzlösungen – von Bürodrehstühlen, die zum Bewegen anregen, bis hin zu Schreibtischen, die sich in der Höhe verstellen lassen und damit ein Arbeiten sowohl im Stehen als auch im Sitzen ermöglichen. Das allein reicht aber nicht, ist sich das Unternehmen Inwerk sicher. Vielmehr braucht es eine zusätzliche und vor allem individuelle Unterstützung: einen persönlichen Gesundheits-Coach.

Als „MasterMove“ bringt Inwerk einen solchen Coach zur Gesundheitsprävention nun auf den Markt – auf der diesjährigen Orgatec ließ sich der spezielle Sitzsensor erstmals ausprobieren. MasterMove analysiert das individuelle Bewegungsverhalten des Nutzers, erkennt präventiv Handlungsbedarf und kommuniziert, was der Anwender tun sollte, lange bevor der Körper sich schmerzgeplagt meldet. Die durch das System initiierte Bewegung soll helfen, körperliche Beschwerden zu vermeiden, zur Erhal-

tung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz beizutragen und die Zahl der krankheitsbedingten Fehlertage zu reduzieren.

Der Sitzsensor misst ständig, vergleicht und animiert. Als Ausgangspunkt dient ihm die Anzahl der Bewegungen, die der Nutzer macht. Dabei dienen 10.000 Moves als Referenzgröße – analog zu einem Schrittzähler, der mit 10.000 Schritten rechnet. Auf diese Weise wird quasi nebenbei das dynamische Sitzen in den Acht-Stunden-Tag integriert,

ganz automatisch, ohne dass beispielsweise ein spezielles Armband getragen werden muss, das die Messungen vornimmt. MasterMove ist ein Minicomputer im Streichholzschachtelformat mit mehreren Sensoren, einem Speichermedium und Signalgebern sowie einem Drahtlosverbindungsmodul und einer entsprechenden App. Der kleine Sensor wird an der Sitzunterseite des mechanischen Drehstuhls angebracht und wird aktiv, sobald der Stuhl besetzt ist.

SITZVERHALTEN ERFASST

Wie ein persönlicher Coach wacht MasterMove über das Sitzverhalten seines „Schützlings“. Das System erfasst die Anzahl sämtlicher Bewegungen, misst aber auch mehrfach pro Sekunde deren Intensität hinsichtlich Beschleunigung, Drehwinkel und Neigungswinkel und setzt diese Werte in Beziehung zueinander. Aus diesen Daten errechnet es ein persönliches Bewegungsprofil und gibt daraus abgeleitet individuelle Empfehlungen für das bestmögliche Sitzverhalten: zur Sitzhaltung, zur richtigen Einstellung des Bürostuhls und zum gesunden, regelmäßigen Positionswechsel (Steh-Sitz-Dynamik). Die Daten werden via Bluetooth auf das Smartphone übertragen und als Statistik (nur für den Anwender) gespeichert. Haptische, akustische oder visuelle Signale erinnern, wann es beispielsweise Zeit zum Aufstehen ist, um am höhenverstellbaren Schreibtisch im Stehen zu arbeiten oder ein



FÜR NOCH MEHR BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ: Der Sitzsensor „MasterMove“ lässt sich unter jedem mechanischen Drehstuhl anbringen.

paar Schritte zu gehen. Diese Veränderung wird entsprechend registriert und in die persönliche Sitzstatistik aufgenommen.

Neben dem Bewegungsverhalten erfasst MasterMove die ganze Zeit über die ergonomisch relevanten Umgebungsbedingungen im Büro: Luftfeuchtigkeit, Raumtemperatur

und Lautstärke. Sofern definierte Grenzwerte über- oder unterschritten werden, meldet sich das System zum Beispiel mit der Empfehlung zu lüften oder leiser zu sprechen.

Die FACTS-Redakteure werden den Sensor in einer der nächsten Ausgaben genauer unter die Lupe nehmen. (ak)



MESSEN, VERGLEICHEN, ANIMIEREN: Die durch das System initiierte Bewegung soll helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern.