

Schreibtischstuhl

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 15:11

[Zitat von Ketfesem](#)

Ich muss jetzt ganz doof fragen: Ist sowas wirklich BEQUEM?

Ja, aber nicht für jeden. Es gibt Leute, die kommen nicht gut mit klar. Aber ich befürchte, das liegt daran, dass sie sich nicht genug Zeit lassen, sich daran zu gewöhnen. Wenn die Muskeln arg verkürzt sind, kommt man nicht gut in die Position. Wenn man sich aber darauf einlässt, werden die entsprechenden Partien schon gedehnt.

Die Beine schlafen aus zwei Gründen nicht ein: zum einen ist der Stuhl durch die gebogenen Kufen in sich beweglich. Anders als die Kniestühle, die das vordere Polster starr montiert haben. Dadurch bewegt man sich die ganze Zeit. Aktives Sitzen.

Zweitens erlaubt der Stuhl unterschiedliche Sitzpositionen. Getreu dem Motto „Die nächste Position ist die beste.“ wechselt man, bevor etwas komisch wird.

Der Punkt, der viele abschreckt, ist aber ein anderer. Da er keine Rückenlehne hat, muss der Rücken sich gegen die Bewegung des Stuhl aufrecht halten. Das ist für den Rücken optimal, wird aber als anstrengend empfunden (bis hin zu Muskelkater im Rücken bei Anfängern).

Die meisten Leute sitzen halt lieber den ganzen Tag passiv wie ein Sack auf der Couch. Naja, man kann ja bei der Volkshochschule einen Rückenkurs machen. Einmal die Woche 45 Minuten, das gleicht alles aus.

Aktives Sitzen heißt halt unten beweglich und oben nix (insbesondere keine Rückenlehne). Und da es aktiv ist, muss man das auch üben.

Ich weiß nicht, ob das jede hinkriegt. Aber für einen klassischen Bürostuhl gebe ich kein Geld mehr aus. Dann setze ich mich doch lieber auf einen ausgestopften Pappkarton (habe ich auch noch, war gar nicht so schlecht).

Im Lehrerzimmer haben wir Stühle, die 'ne Kollegin nach dem Aussehen ausgesucht hat („Die sehen total bequem aus.“) Na, das ist ein Kram.