

Aktiv-Dynamisches Sitzen

Aktiv-dynamisches Sitzen basiert auf dem Grundsatz: „Keine Sitzhaltung ist gut genug die Einzige zu sein!“

Der aktiv-dynamische Sitzhaltungswechsel wird durch folgende - meist unbewusste - Verhaltensweisen auslöst:

- einer regelmäßigen Veränderung von aktiver Sitzhaltung und Ruhehaltung
- einen rhythmischen Sitzhaltungswechsel um das Körperlot, wie es beispielsweise beim „Kippeln“ oder beim unruhigen Hin- und Herrutschenden auf der Sitzfläche erfolgt



Der Effekt:

Es kommt zu einem rhythmischen physiologischen Be- und Entlastungswechsel. Dabei werden insbesondere

- die Wirbelsäulenschwingungen regelmäßig verändert,
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt,
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert,
- die über 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
- die Blutzirkulation und damit Sauerstoffversorgung optimiert
- die Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten.

Unterstützt wird das „aktiv-dynamische Sitzen“ durch dafür konzipierte *Stühle* mit einer beweglichen Sitzfläche bzw. durch die Anleitung die Sitzhaltung häufiger zu verändern.

Beispiele:

