



DOOR DE BRIL VAN FRANCES

We zitten wat af in ons leven. Ergonomisch slapen is goed ingeburgerd, maar ergonomisch zitten? Wat dat betreft ziet frances de Corona-periode als een impuls voor ergonomisch beter verantwoord zitcomfort. De thuiswerkende consument merkt nu wat een 'gewone' statische stoel met zijn lichaam doet. Dat is een eyeopener. Zij pleit voor een meer ergonomische zitcultuur in de huiselijke sfeer.



Peter Opsvik: Tree (design 1984). Binnenshuis in een boom klauteren en (ver)zitten. Een ontwerp dat zijn tijd ver vooruit was: een symbiose van dynamisch zitten en meer-natuur-in-huis.

Gezonder zitten voor thuis

We mogen weer meer buitenshuis zitten, op terrasjes, in restaurants, het theater. We blijven waarschijnlijk meer thuiswerken. Dat zit toch anders dan op kantoor. **We zitten (te) veel en bewegen te weinig.** Het Corona-tijdperk heeft een breder draagvlak gecreëerd voor ergonomische stoelen, actief zitten met bewegen en (op)staan.

NATUURLIJK ZITTEN

Wij zitten op stoelen. Dat vinden wij de normaalste zaak van de wereld. Dat is het niet.

In niet-Westerse culturen zitten mensen nog vaak zonder stoel, op de grond: in knielzit, kleermakerszit, hurkzit. En wat dacht je van kleine kids? Die gaan spontaan op hun knieën of hurken zitten en wiebelen. Deze natuurlijke zithoudingen leren we ze af zodra de stoel in beeld komt. 'Ga eens goed zitten! Blijf nu eens netjes stil zitten.' Het is de vraag OF dat goed is. Of dat wel zo gezond voor lijf en leden is. Niet dus.

ACTIEF ZITTEND WERKEN

Kaarsrecht en stil zitten op een statische, rechte stoel druist tegen onze natuur in.

Dat houdt geen mens vol. Je gaat regelmatig verzitten. Je strekt je benen uit, steekt ze onder je stoel. Je leunt achterover, gaat wat scheef zitten, zakt onderuit. (Als je geluk hebt, heeft je stoel een verende rugleuning.) Al in 1976 heeft de Noor Christian Mengshoel de knielzit-stand uitgevonden en bewezen als ergonomisch beter verantwoord. De licht naar voren hellende zitting zorgt voor een natuurlijke zithouding en stimuleert actief zitten. Sindsdien zijn er nog vele wetenschappelijke onderzoeken gevolgd. (Leestip: Gezondheidsrisiko Sitzen!? Rapport door de Duitse AGR & BAG)

In de professionele wereld is het belang van actief, dynamisch zitten al lang gemeengoed geworden. Van kniestoelen tot de meest gesofistikeerde bureaustoelen.



Wagner Living:
W2020, design Sven von
Boetticher. Dit zitvlak is
3-d beweegbaar dankzij
het gepatenteerde
Dondola®+ systeem
(onzichtbaar geïnte-
greerd). [https://
www.wagner-living.com](https://www.wagner-living.com)

Arco: Bock, design Carolin Zeyher. Het hellende zitvlak stimuleert een gezonde en actieve zithouding. Als optie: de Bock Tablet om spulletjes op te zetten/leggen.



Spontaan zitten zonder stoel: de hurkhouding, de voeten plat op de grond.

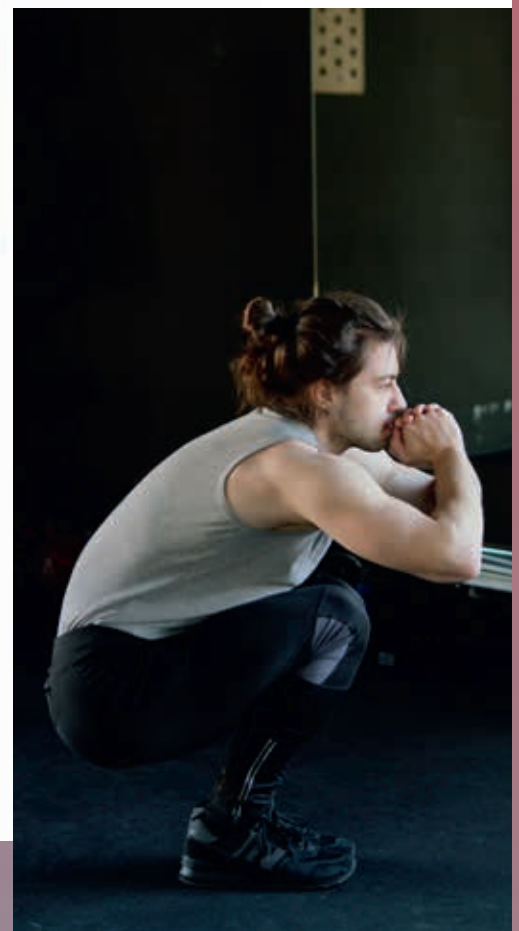
In de kantoorwereld wordt zelfs afwisselend zitten en staan gepropageerd. Maar of de doorsnee-consument thuis al zo ver is?

ERGONOMISCHER LEVEN

Hier kan het Corona-tijdperk voor een boost zorgen. We worden met onze neuzen op de feiten gedrukt. We moeten gezonder leven, meer bewegen, minder zitten. Als dat geen inkoppertje is! Die kantoorstoel zit inderdaad beter. Maar om die nu thuis aan de keuken- of eetkamertafel te zetten? Gelukkig zijn er mooiere alternatieven voor huis-tuin-keuken gebruik.

Een prachtig voorbeeld vind ik de W2020-collectie van Wagner Living. Op het eerste gezicht zie je een re-design van de aloude café- en keukenstoel. Maar hier is sprake van een ergonomische innovatie. De houten zitting ligt 'als een kussen' in de kunststof schelp (op de foto: rood). Hieronder is het gepatenteerde Dondola®+ systeem onzichtbaar geïntegreerd. Daardoor is het zitvlak 3-d beweegbaar.

Ook de Wigli wiebelkrukken vind ik 'home-proof'. Het kantelpunt van de zitting bevindt zich vlak onder het zitvlak. Je maakt ongemerkt kleine bewegingen om jezelf in evenwicht te houden. Hierdoor blijven de spieren in je rug en je buik aan het werk. De wiebelkrukken bestaan in meerdere maten en uitvoeringen, met een metalen of





Peter Opsvik: de Balans-stoel, de legendarische designklassieker uit 1979. Het archetype voor de vele actief-zitten (knie-)stoelen.

beukenhouten frame. De Wigli One (zie foto) bestaat in 3 maten, de Wigli Junior voor kids is in hoogte verstelbaar.

De Bock van Arco speelt in op nog meer bewegingsvrijheid: je kunt erop actief op zitten, tegenaan leunen, etc. Hij wordt geïntroduceerd als “een nieuw archetype zit-object voor zowel werk, woon en hospitality omgeving.”

Eigenlijk kunnen stoelen een voorbeeld aan ergonomisch slaapcomfort nemen. Iedereen weet hoe belangrijk een ‘goede matras’ is. Nu de consument bewust maken van ‘zitten-met-beweging’ en dus dynamische stoelen.

TIJDGEEST

Wat dat betreft zit de tijd mee, om tweeërlei redenen zelfs. Omdat we in het tijdperk van storytelling leven. Over het hoe en waarom van actieve stoelen kun je hele verhalen vertellen en berichten posten. En omdat we overspoeld worden met de boodschap dat ‘meer bewegen’ dringend en absoluut noodzakelijk is voor gezonder leven. Laat dat maar aan hoogleraar neuropsychologie **Erik Scherder** over. Ik bedacht me opeens: zou hij zich laten strikken om ‘zittend bewegen’ te promoten? In het kader van ‘alle kleine beetjes helpen’? Stel je voor, zeg! Ik ben er bijna zeker van dat je over bezoek en media-aandacht niet te klagen zult hebben. Ik ben benieuwd...



Wigli One: wiebelkruk, ook voor thuis. Het kantelpunt van de zitting bevindt zich vlak onder het zitvlak. Hierdoor kun je je bekken in alle richtingen kantelen, je wervelkolom beweegt vanzelf mee.
<https://www.wigli.nl>
 © Foto: Aatjan Renders



frances | franpress
 Reageren op deze column kan via frances@franpress.nl