

Varier®

Variable™

Peter Opsvik, 1979

Variable™ ist der Original Kniestuhl und hat den Standard für Stühle in dieser Kategorie gesetzt. Er ist darauf ausgerichtet, dein Wohlbefinden beim Sitzen zu verbessern. Variable™ ist der ideale Begleiter für längere Arbeits- und Lernintervalle oder andere Situationen in denen du für längere Zeiträume sitzt. Der Stuhl folgt den natürlichen Bewegungen deines Körpers und ermöglicht es dir, zwischen knieenden und traditionelleren Sitzhaltungen zu wechseln. Basierend auf dem balans®-Konzept entlastet die geneigte Sitzfläche deinen unteren Rücken und reduziert Spannungen im Nacken- und Schulterbereich. Variable™ verzichtet auf mechanische Einstellteile, wodurch der Stuhl leichtgewichtig, und intuitiv in der Verwendung ist.



Varier®

Die geschwungenen Kufen des Kniestuhls fördern sanfte Schaukelbewegungen, während der geneigte Sitz einen offenen Hüftwinkel erzeugt. Das ermöglicht der Wirbelsäule, selbst im Sitzen ihre natürliche Krümmung beizubehalten, die wir sonst nur aufrecht-stehend erleben. Die beiden Kissen unter dem Sitz können genutzt werden, um deine Schienbeine, einen Fuß, beide oder keinen auf ihnen ruhen zu lassen, indem du beide Füße auf den Boden setzt. Durch sein schlichtes Design lädt der Stuhl den gesamten Körper dazu ein, sich zu bewegen, und jede Gewichtsverlagerung führt zu neuen Bewegungsabläufen.

Variable™ fördert eine aktive Art zu sitzen, im Laufe des Tages variiert deine Sitzposition also häufig. Genieße es, dich nach vorne zu lehnen, strecke dich zurück und lass den Stuhl den natürlichen Bewegungen deines Körpers folgen.



Varier.

Entdecke eine neue Art zu Sitzen mit Variable™

- Variable™ fördert sanfte Bewegungen im Sitzen und die knieende Sitzposition ist nur eine von vielen.
- Verwende die Schienbeinpolster, um deine Schienbeine, einen Fuß, oder beide Füße auszuruhen.
- Ein offener Hüftwinkel bietet auch mehr Platz für den Magen und die inneren Organe, fördert leichteres und tieferes Atmen und trägt dazu bei, die Spannung im Nacken und den Schultern zu reduzieren.
- Wenn du auf dem Variable™ sitzt, werden deine Bauchmuskeln aktiviert. Die gebogenen Kufen fördern subtile Bewegungen und ermutigen dich, den idealen Gleichgewichtspunkt für deinen Körper zu finden
- Indem wir unsere Füße bewegen und zwischen verschiedenen Haltungen wechseln, steigern wir insgesamt unsere Durchblutung, was sich wiederum positiv auf das Energieniveau, die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.



Ein genauerer Blick auf Kniestühle und ihre Vorzüge

Herkömmliche Stühle zwingen uns in einen Hüftwinkel von 90°, während Kniestühle eine abwärts geneigte Fläche bieten, die die Hüften bei 110° hält. Das entspricht selbst im Sitzen der natürlichen, aufrechten Krümmung der Wirbelsäule. Anstatt sich über den Schreibtisch zu krümmen, verlagerst du einfach dein Gewicht, indem du dich nach vorne lehnst, der Stuhl folgt deiner Bewegung. Diese Haltung hilft nicht nur dem Rücken, sondern auch dem Nacken und den Schultern, ermöglicht Armfreiheit und verbessert die Atmung, indem sie den inneren Organen Raum gewährt

Kniestühle fördern aktive Sitzhaltungen, die uns dazu anregen, den Rücken und die Körpermitte zu kräftigen. Dabei sind es die Muskeln, nicht etwa die Wirbelsäule, die das Gewicht des Oberkörpers tragen. Dies hilft nicht nur dabei, die Belastung des Rückens im Sitzen zu reduzieren, sondern kann auch zu einem ausgewogeneren Alltag beitragen. Unsere Körpermitte dient als zentrale Verbindung für alle Bewegungen. Durch einen kräftigen und ausgeglichenen Rumpf können wir sowohl alltägliche als auch unterhaltsame Aufgaben mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Kniestühle laden den ganzen Körper zur aktiven Beteiligung ein. Statt hektisch nach einem Ort für unsere Beine zu suchen, ermutigt uns die Krümmung der Holzkufen dazu, unser Gleichgewicht zu finden und zu bewahren. Jede Gewichtsverlagerung oder Veränderung der Fußposition führt zu einer Verschiebung in einen neuen Winkel. Dadurch ändern die Füße ständig ihre Position. Diese häufige und dynamische Beanspruchung der Beine fördert die Durchblutung zum Gehirn, was sich positiv auf das Energielevel, die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann.

