

## Ein Sessel wird zum Co-Trainer!

Posted By [Katrin Schwabe-Fleitmann](#) On 20.01.2011 @ 21:27 In [News](#) | [No Comments](#)

### Projekt der Technischen Universität München

## Ein Sessel wird zum Co-Trainer!

**Forscher der Technischen Universität München (TUM) entwickeln einen Sessel, der zum Fitnesstrainer wird: Ähnlich wie bei modernen Videospiele-Konsolen werden über Sensoren am Fernseher Übungen vorgeschlagen, die der Sitzende mit seinen Bewegungen steuert. Der Prototyp soll in etwa einem halben Jahr fertiggestellt sein und könnte das therapeutische Übungsprogramm der Patienten zuhause unterstützen.**

„Wir wollen die Menschen an ihrem Lieblingsplatz zur Bewegung anregen“, sagt Thomas Linner vom TUM-Lehrstuhl für Baurealisierung und Baurobotik. „Sie sollen in einem Möbelstück aktiv werden können, ohne aufstehen zu müssen.“ Über den Fernseher werden Sport- und Spielprogramme ausgewählt. Mikrosensoren in Sitzfläche und Lehnen des Sessels sowie in einem Gürtel als Zusatzgerät registrierten Bewegungen und Kraftaufwand, heißt es in einer Pressemitteilung der Universität. So steuere der Nutzer mit seinem Körper ein Spiel am Bildschirm und bekomme gleich Rückmeldung, falls er falsch belaste.



Wird der Sessel schon bald zum Co-Trainer für Therapeuten? Foto: © Vadim Andrushchenko - Fotolia.com

### Muskeltraining beim Fernsehen

„Auch im Sitzen können jede Menge Muskeln und die Beweglichkeit trainiert werden“, sagt Thorsten Schulz vom Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung. Ein Beispiel: Der Nutzer bewege seine Beine gegen einen Widerstand am unteren Sesselrand. Das klinge einfach, entspräche aber genau dem Ziel der Wissenschaftler. „Es geht ja gerade darum, die Schwelle für inaktive Menschen so niedrig wie möglich zu halten“, sagt Schulz. „Wenn sie ihre Übungen beherrschen, können sie sogar gleichzeitig ihre Lieblingssendung im Fernsehen schauen.“ Als Zielgruppe sehen die Forscher neben allen, „die das Gefühl haben, mehr tun zu müssen, aber sich nur schwer motivieren können“, auch gehbehinderte Senioren.

Doch nicht nur als Fitnesstrainer soll der Bewegungssessel dienen, sondern auch zur Gesundheitsüberwachung. Über Sensoren sollen Blutdruck und Puls, Atemfrequenz und Sauerstoffsättigung gemessen und an eine Informationsplattform geschickt werden, heißt es weiter. Aus den übermittelten Daten werden Ernährungs- und Sportprogramme entwickelt sowie Behandlungstipps für Ärzte und Pfleger. „Über allem steht das Ziel, die Vitalität zu fördern“, meint Thomas Linner, der sich durchaus vorstellen kann, solche Bewegungssessel nicht nur für Zuhause sondern auch für Büro, Bahn und Flugzeug zu entwickeln.

**Gesund sitzen, aber bitte mit Stil!**

Das Projekt „Gesund wohnen mit Stil (GewoS)“, an dem neben den beiden TUM-Lehrstühlen weitere Forschungseinrichtungen und mehrere Unternehmen beteiligt sind, wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit insgesamt mehr als zwei Millionen Euro in drei Jahren gefördert. Der Projekttitel deutet an, dass die Herausforderung für die Entwickler nicht nur in Technik und Sportprogramm liege – sondern auch im Design, heißt es weiter. Die Leute sollen sich, so Linner, den Sessel gerne ins Wohnzimmer stellen. „Da sollte er schon schick aussehen.“

Tags: [Bewegung](#) <sup>[1]</sup>, [Geriatric](#) <sup>[2]</sup>, [Senioren](#) <sup>[3]</sup>, [Studie](#) <sup>[4]</sup>, [Therapeut](#) <sup>[5]</sup>, [Trend](#) <sup>[6]</sup>, [Übungen](#) <sup>[7]</sup>, [Zukunft](#) <sup>[8]</sup>

### Verwandte Artikel

- [Bevölkerung klagt über Verschlechterung](#) <sup>[9]</sup> (0)
- [Große Unterschiede in Fitness-Studios](#) <sup>[10]</sup> (0)
- [Düstere Zeiten für Physiotherapeuten?](#) <sup>[11]</sup> (0)
- [Reha Rating Report 2009](#) <sup>[12]</sup> (0)
- [Jeder zehnte Fehltag geht auf das Konto von Rückenleiden](#) <sup>[13]</sup> (0)

---

Article printed from unternehmen praxis – up-aktuell.de: <http://www.up-aktuell.de>

URL to article: <http://www.up-aktuell.de/news/2011/01/ein-sessel-wird-zum-co-trainer-13138.html>

URLs in this post:

[1] Bewegung: <http://www.up-aktuell.de/tag/bewegung>

[2] Geriatric: <http://www.up-aktuell.de/tag/geriatric>

[3] Senioren: <http://www.up-aktuell.de/tag/senioren>

[4] Studie: <http://www.up-aktuell.de/tag/studie>

[5] Therapeut: <http://www.up-aktuell.de/tag/therapeut>

[6] Trend: <http://www.up-aktuell.de/tag/trend>

[7] Übungen: <http://www.up-aktuell.de/tag/ubungen>

[8] Zukunft: <http://www.up-aktuell.de/tag/zukunft>

[9] Bevölkerung klagt über Verschlechterung: <http://www.up-aktuell.de/news/2009/01/bevolkerung-klagt-uber-verschlechterung-der-gesundheitsversorgung-2064.html>

[10] Große Unterschiede in Fitness-Studios: <http://www.up-aktuell.de/news/2009/01/groese-unterschiede-in-fitness-studios-bei-preis-und-angebot-1983.html>

[11] Düstere Zeiten für Physiotherapeuten?: <http://www.up-aktuell.de/news/2009/02/ifk-umfrage-dustere-zeiten-fur-physiotherapeuten-2028.html>

[12] Reha Rating Report 2009: <http://www.up-aktuell.de/news/2009/02/studie-zahl-der-stationaren-rehabilitation-seit-langem-rucklaufig-2050.html>

[13] Jeder zehnte Fehltag geht auf das Konto von Rückenleiden: <http://www.up-aktuell.de/news/2009/03/jeder-zehnte-fehltag-geht-auf-das-konto-von-ruckenleiden-2055.html>