



FitSeat

Das Nummer eins Tischfahrrad



Mit FitSeat wird Schreibtischzeit zur Fitnesszeit!

Im Vergleich zu normalen Bürostühlen wirst Du mit FitSeat sofort


- **entspannter,**
- **fokussierter und**
- **kreativer,**

in Online-Meetings,
beim Telefonieren sowie bei
allen anderen Schreibtischtätigkeiten.



Das Problem - Bewegungsmangel

Büroarbeit
=
Körperliche
Unterforderung
+
geistige
Überforderung ^{1, 2}



Folgen: Produktivitätsverluste
(Opportunitätskosten) durch:

- Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit ^{3, 4, 5}
- Krankheitsbedingte Abwesenheit (**Absentismus**) ⁶
- Anwesenheit trotz Krankheit (**Präsentismus**) ⁶
- Höhere Stressbelastung ^{7, 8}
- Reduziertes Wohlbefinden ^{6, 7}



Sitzen ist das
neue Rauchen!

FitSeat - Nutzenversprechen

Nutzen für Unternehmen – Produktivitätssteigerung:

- Höhere Zufriedenheit der Arbeitnehmer ¹⁰
- Höhere geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ^{3, 4, 5, 7}
- Reduktion von Absentismus (Präventiv + Therapeutisch) ^{6, 9}
- Reduktion von Präsentismus ^{6, 9}
- Reduzierte Mitarbeiterfluktuation ¹¹



Nutzen für Anwender:

- Bessere Gesundheit ¹²
- Gesteigertes Wohlbefinden ⁷
- Wertschätzung durch Arbeitgeber ^{8, 9, 10, 11}
- Einfacher Abbau von Stress ^{7, 8}

**Gesundheitsförderung +
Produktivitätssteigerung
ohne zusätzlichen Zeitaufwand**

FitSeat - Alleinstellungsmerkmale

Sicheres und bequemes
Sitzen durch Beckenstütze

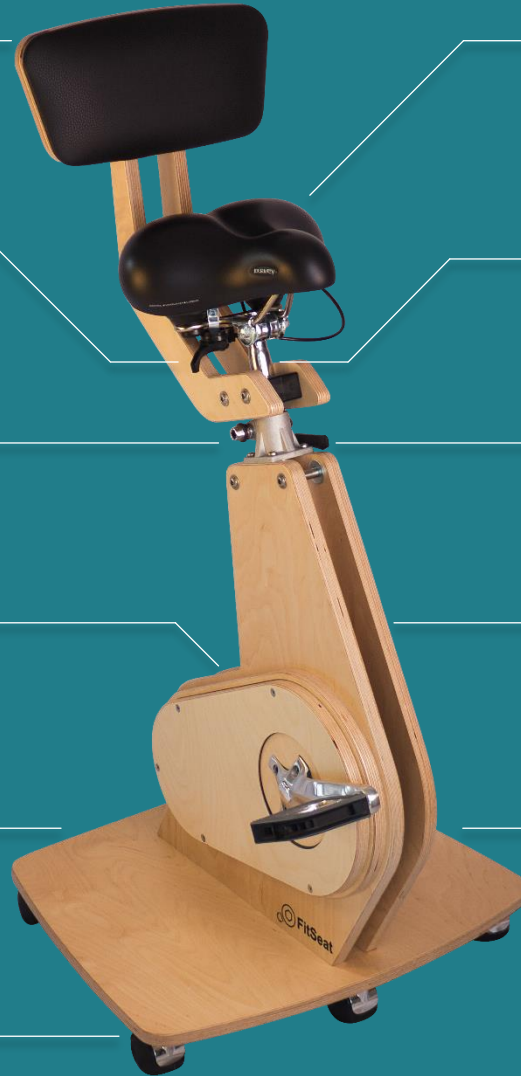
Einfache Tritt Widerstand-
einstellung direkt am Sattel

Entwickelt gemäß Normen
DIN EN 1335, DIN EN ISO 20957

Geräuschlose & verschleißfreie
Wirbelstrombremse

Sicherer Aufstieg durch
breite Bodenplatte

Sicherer Stand durch fünf
gewichtsbremste Rollen



Bequemer Fahrrad-Gelsattel
(neigbar, horizontal verstellbar)

Gerader Rücken durch
steilen Sitzwinkel

Breites Einsatzspektrum durch
Stufenlose Höhenverstellung für
Körpergrößen von 1,55 bis 2 m

Nachhaltige Materialien
(FSC zertifiziertes Holz)

- Stromfreier Betrieb
- Wartungsfrei
- Keine Verschleißteile
- Deutscher Service
- Mehrfach prämiert und ausgezeichnet



Auszeichnungen und Mitgliedschaften



CONSULTANT



Referenzkunden (Auswahl)



Bundesagentur
für Arbeit

EnBW



Unilever



(Frank Thelen)



bp



Individuelle Testimonials (Auswahl)



Thomas W. Frick
INHABER DER VERKAUFSHILFE
UNTERNEHMENSGRUPPE



Mit dem FitSeat **verbrenne** ich jede Woche mindestens **eine Mahlzeit** und **steigere meine Konzentration** während der Arbeit.



Dr. Sascha Feth
FITNESSBLOGGER



Mit der Bewegung auf dem FitSeat komme ich besser in den **Flow**. Das **Denken fällt mir leichter** und ich bleibe länger an einem Thema dran. Außerdem habe ich **weniger Hunger** zwischen den Mahlzeiten.



Maja Malović
CAMPUS MANAGERIN BEI ENBW



Als Campus Managerin im Innovationsmanagement der EnBW ist es für mich wichtig, dass die Mitarbeiter sich bewegen. **Der FitSeat bringt Nachhaltigkeit in die Bewegung.** Genau das richtige für uns!



Thomas Roggenkamp
INHABER TRANE ROGGENKAMP



Mit dem FitSeat kann ich **gleichzeitig arbeiten und trainieren.**

Ich **stärke** meine **Beinmuskulatur** und **beuge Rückenprobleme** vor.



andi Schmid
FOTODESIGNER



Seitdem ich den FitSeat habe, habe ich auch bei größerer Arbeitsbelastung **kein schlechtes Gewissen** mehr. Ich kann **arbeiten** und **mich bewegen.**

Eine tolle Sache der FitSeat!

Anwendungsszenarien

Am Arbeitsplatz

- Nutzung direkt am Arbeitsplatz
- Zentrale Aufstellung bei gemeinsamer Nutzung

Vorteile

- Größtmöglicher Nutzungsumfang
- Angebot bleibt im Sichtfeld / Bewusstsein
- Höchste Akzeptanzrate

Nachteile

- Sitz-Steh-Tisch am Arbeitsplatz notwendig

Meetingraum

- Meetingraum haben wir mit Tischfahrrädern ausgestattet

Vorteile

- Gruppendynamik durch gemeinsame Nutzung
- Finanzierung über Meetingraumbudget
- Reduziert Meetingdauer und erhöht Effektivität

Nachteile

- Nutzungsdauer begrenzt

Aktivitätsraum

- Getrennter Raum wird mit aktiven Arbeitsplätzen ausgestattet

Vorteile

- Eine Anlaufstelle für alle Interessierten
- Leicht kombinierbar mit anderen Aktivitätsfördernden Konzepten

Nachteile

- Erhöhter Umzugsaufwand für die Nutzer reduziert Benutzungsfrequenz
- Aus den Augen aus dem Sinn

Häufige Fragen (Auszug)

F: Wie kann man den **Trittwiderstand** einstellen?

A: Stufenlos am Sattel

F: Kann man mit dem FitSeat **Strom erzeugen**?

A: Ist in Entwicklung

F: Was ist das **Maximal-Gewicht** für Benutzer?

A: 120 kg

F: Für welche **Körpergrößen** ist der FitSeat geeignet?

A: Von 1,50 bis 2,10 Meter

F: Wie kann man die **Sattelhöhe** einstellen?

A: Stufen-, und Werkzeuglos per Schnellspanner

F: Wie kann man den FitSeat **desinfizieren**?

A: Mit handelsüblicher Wischdesinfektion

F: Kann man den **Sattel wechseln** oder die Neigung einstellen?

A: ja, wir verbauen einen normalen Fahrradsattel

F: Wie **standsicher** ist der FitSeat?

A: Der FitSeat ist auf 5 gewichtsgebremsten Rollen gelagert

F: Für welche **Böden** ist der FitSeat geeignet?

A: Für alle

F: **CE-Kennzeichnung**?

A: Der FitSeat erfüllt die Normen DIN EN 1335 und DIN EN ISO 20957

Preismodelle für Kauf, Miete und Test



Tischfahrrad®



Workstation

Kaufen	2090	2590
24 Monate Miete*	59,90	74,90
12 Monate Miete*	74,90	89,90
3 Monate Miete*	104,90	129,90
Kaution (Testen oder Miete)	Test 790 / Miete 490	900



www.FitSeat.de

info@FitSeat.de

+49 89 201 83 914

Zur Alm 35

85452 Moosinning bei München



Anhang

- Marktbegleiter – Aktive Arbeitsplätze
- Warum ist Pedalieren am besten geeignet?
- Investitionsrechner FitSeat vs. Bürostuhl
- Wie viele Stunden sitzen wir pro Tag?
- Wie viel sollen wir uns bewegen?
- Wie viel zusätzliche Energie kann ich verbrauchen?
- Wie viel besser wird mein Gedächtnis durch FitSeat?
- Literaturverzeichnis

Marktbegleiter – Aktive Arbeitsplätze

Schreibtischergometer (mit / ohne Arbeitsplatte)

- Keine Eignung für Einsatz im professionellen Umfeld
- Nicht nachhaltig

Vorteile

- Geringer Preis

Nachteile

- Unsicher & Nicht ergonomisch
- Billige Optik
- Geringe Dauerhaltbarkeit
- Eingeschränkte Einsetzbarkeit (Körpergrößen: 160 bis 180 cm; belastbar bis 100 kg)
- Eingeschränkte Mobilität



Laufbandschreibtische

- Reduzierte Arbeitsleistung
- Erhöhte Unfallgefahr

Vorteile

- Laufbewegung

Nachteile

- Nicht mit Standard-Tischen kompatibel
- Lauter als Tischfahrrad
- Großer Platzbedarf
- Nicht mobil
- Strombedarf



Warum ist Pedalieren am besten fürs Arbeiten geeignet?

- Keine Beeinflussung der meisten Bürotätigkeiten
- Direkt am Arbeitsplatz einsetzbar
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Gelenkschonend
- Rückentraining
- Keine Unfallgefahr
- 3 mal höherer Energieverbrauch im Vergleich zum Sitzen

Quellen:

- Commissaris, D.A.C.M. et al., 2014. Effects of a standing and three dynamic workstations on computer task performance and cognitive function tests. *Applied ergonomics*, 45(6), pp.1570–8
- Tudor-Locke, C. et al., 2014. Changing the way we work: elevating energy expenditure with workstation alternatives. *International journal of obesity (2005)*, 38(6), pp.755–65.
- Neuhaus, M., Eakin, E. & Straker, L., 2014. Reducing occupational sedentary time: a systematic review and meta analysis of evidence on activity permissive workstations. *Obesity Reviews*.



Investitionsrechnung FitSeat vs. Bürostuhl

1/2



Daten-eingabefelder		Büro-drehstuhl	FitSeat
Anschaffungskosten		460 €	1.672 €
Restwert		0 €	0 €
Nutzungsdauer in Jahren	7	7	7
Kalkulationszinssatz	1,20%	1,20%	1,20%

Fixkosten (in Euro) pro Jahr			
-	Kalkulatorische Abschreibung	66 €	239 €
-	Kalk. Zinsen	6 €	20 €
=	Gesamtkosten je Jahr	71 €	259 €
Arbeitsstage je Jahr u. 450 Minuten/Tag	220	220	220
=	Gesamtkosten je Tag	0,32 €	1,18 €
=	Mehrkosten je Tag		0,85 €



Investitionsrechnung FitSeat vs. Bürostuhl

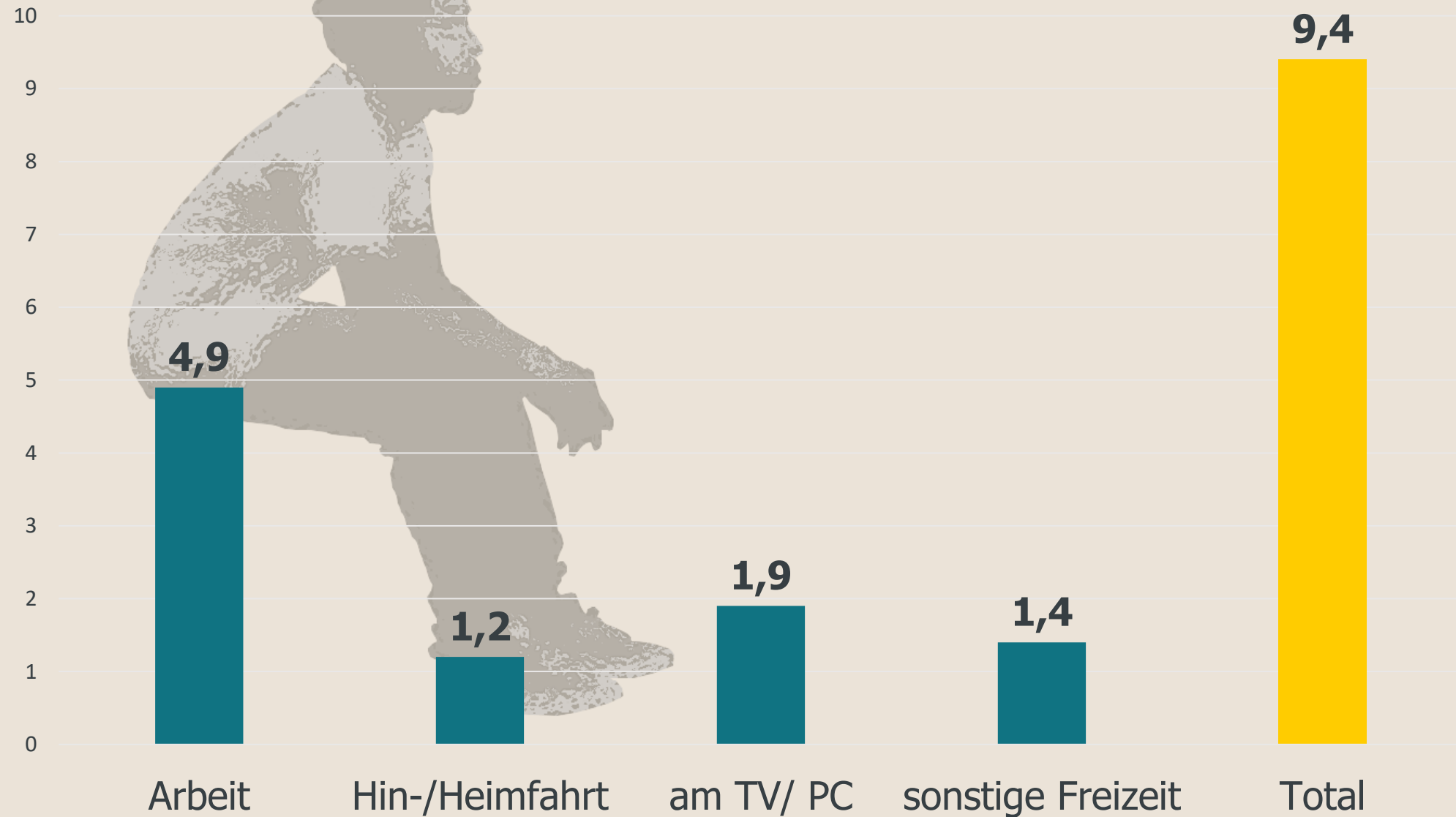
2/2



Daten-eingabefelder		Büro-drehstuhl	FitSeat
Personalkosten je Mitarbeiter /Jahr	50.000,00 €	je Tag	227,27 €
geplante Zeiteinsparung in Minuten / Tag	0		10
= Personalkosteneinsparung / Erlös / Tag	0 €		5 €
= Personalkosteneinsparung / Erlös / Jahr	0 €		1.111 €
= Gewinn für Aufwand / Nutzungsdauer	0 €		6.464 €
ohne Verzinsung und Personalkostenerhöhung			
== >> Gesamtgewinn bei mehreren Benutzern	Anzahl Nutzer: 5	0 €	32.320 €
== >> Amortisierungszeitraum [Monate]	Anzahl Nutzer: 5		3



Wie viele Stunden sitzen wir pro Tag?

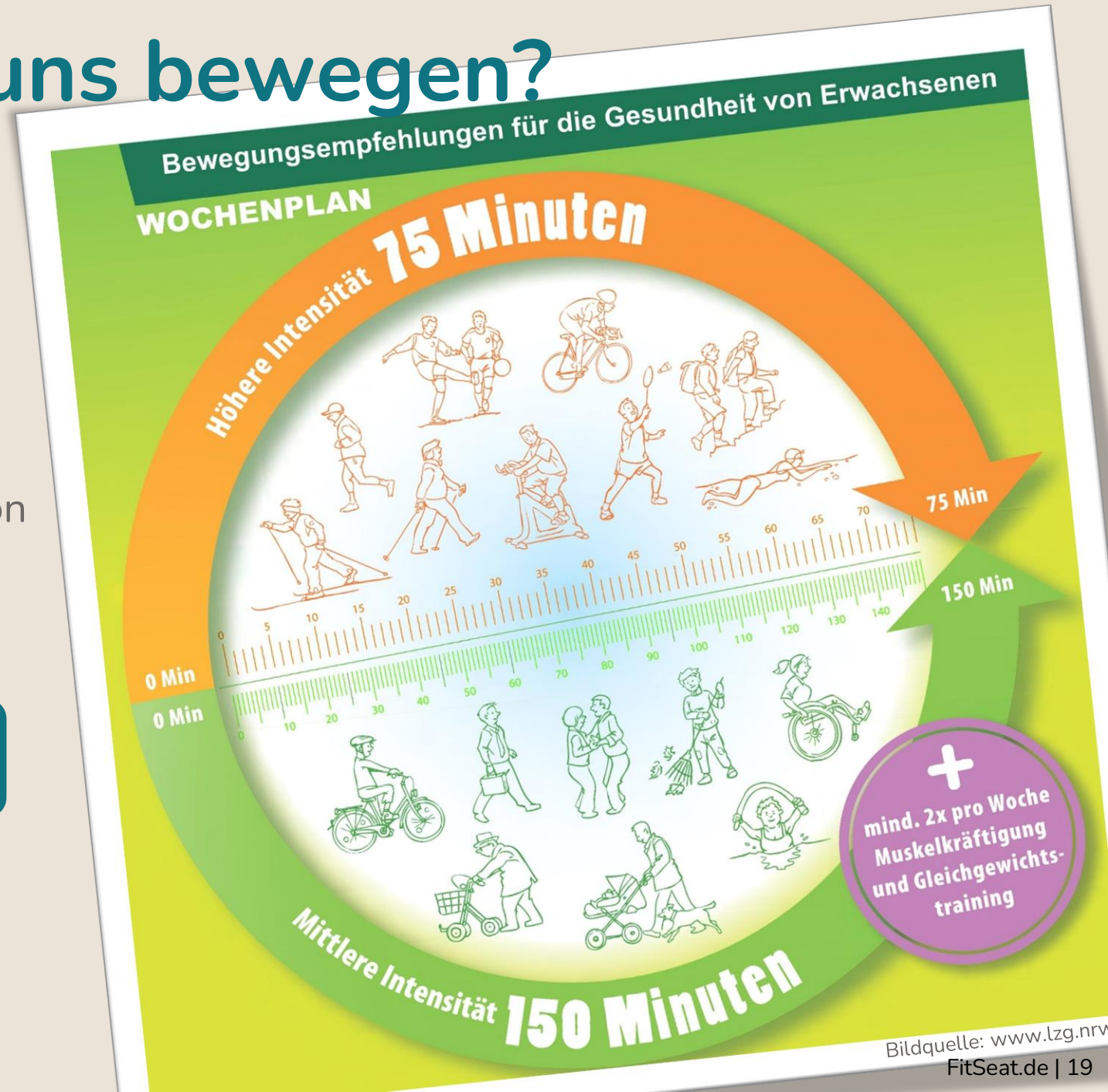


Wie viel sollen wir uns bewegen?

Wochenplan

- 75 Minuten mit höherer Intensität
 - 150 Minuten mit mittlerer Intensität
 - 2x Muskelkräftigung und Gleichgewichtstraining
-
- Einheiten müssen eine Minstdauer von 10 min haben

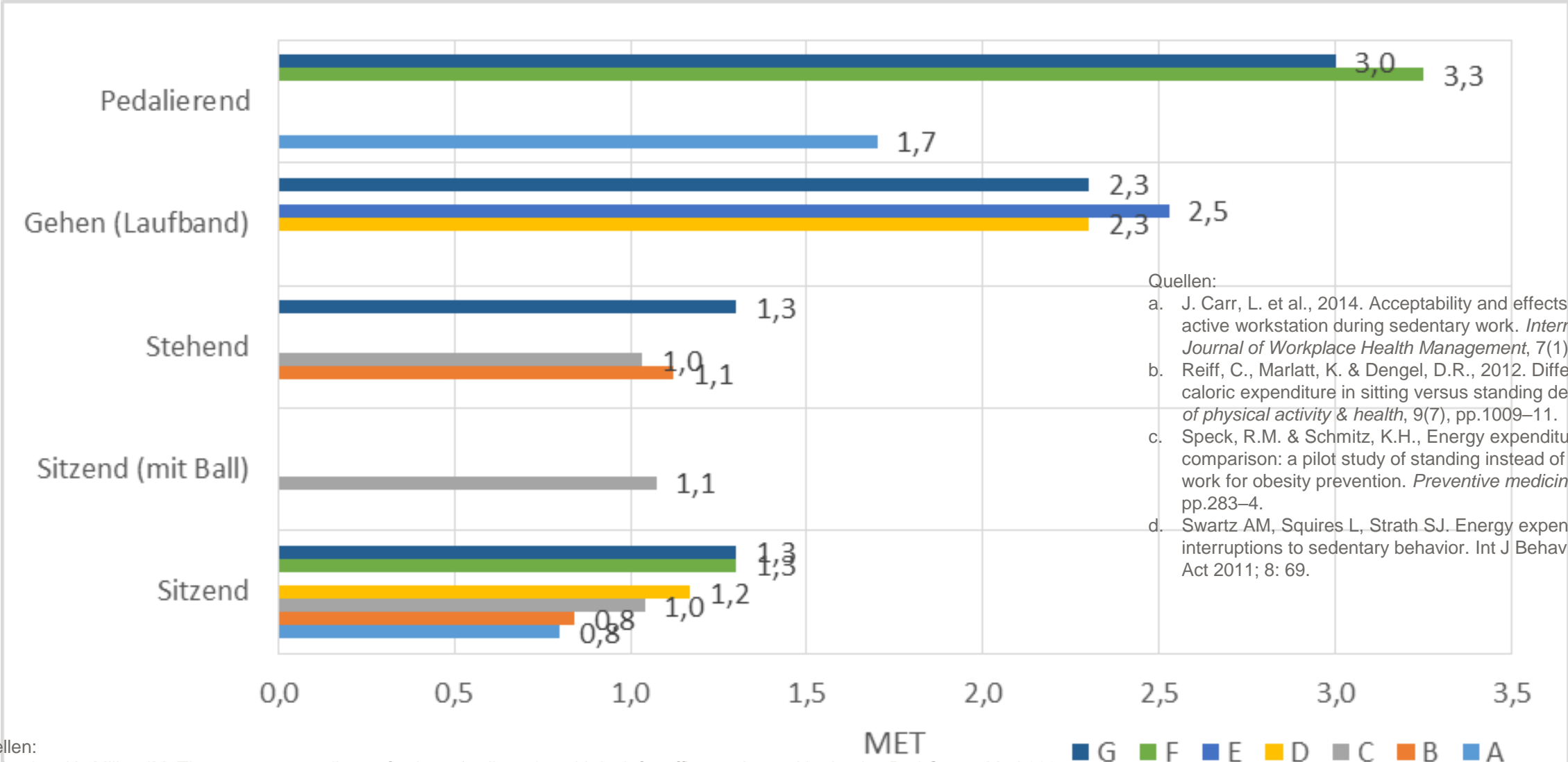
Bewegungsarme Zeiten minimieren!



Quellen:

- WHO, 2010. *Global recommendations on physical activity for health*
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*, Washington, D.C.

Wie viel zusätzliche Energie kann ich verbrauchen?



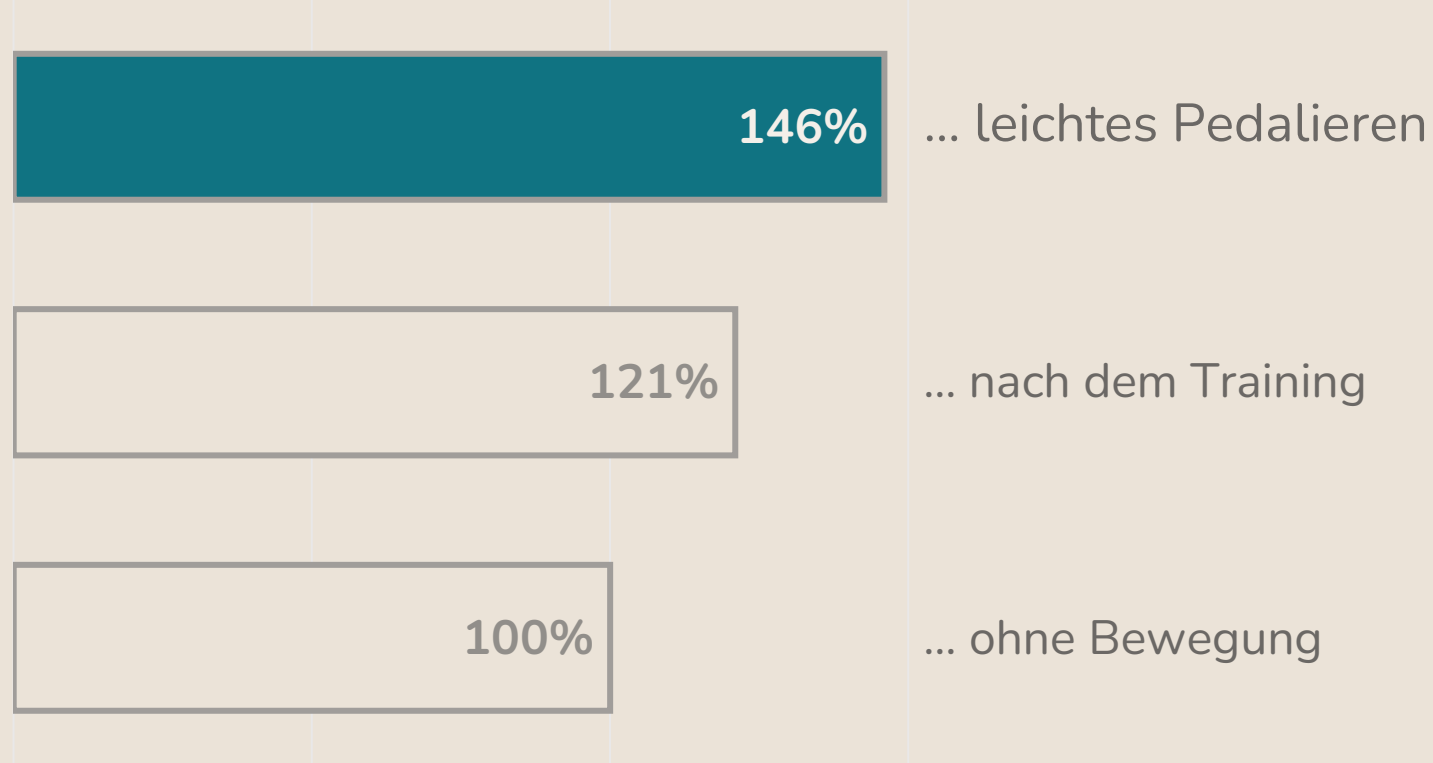
Quellen:

- a. J. Carr, L. et al., 2014. Acceptability and effects of a seated active workstation during sedentary work. *International Journal of Workplace Health Management*, 7(1), pp.2–15.
- b. Reiff, C., Marlatt, K. & Dengel, D.R., 2012. Difference in caloric expenditure in sitting versus standing desks. *Journal of physical activity & health*, 9(7), pp.1009–11.
- c. Speck, R.M. & Schmitz, K.H., Energy expenditure comparison: a pilot study of standing instead of sitting at work for obesity prevention. *Preventive medicine*, 52(3-4), pp.283–4.
- d. Swartz AM, Squires L, Strath SJ. Energy expenditure of interruptions to sedentary behavior. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8: 69.

Quellen:

- e. Levine JA, Miller JM. The energy expenditure of using a 'walk-and-work' desk for office workers with obesity. *Br J Sports Med* 2007; 41: 558–561
- f. Elmer, S.J. & Martin, J.C., 2014. A cycling workstation to facilitate physical activity in office settings. *Applied ergonomics*, 45(4), pp.1240–6.
- g. Ainsworth, B.E. et al., 2011. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(8), pp.1575–81.

Wie viel besser wird mein Gedächtnis mit dem FitSeat?



 **Pedalieren steigert die Gedächtnisleistung um fast 50%**

Literaturverzeichnis

- [1] K. Rodahl, *The physiology of work*. London ;New York: Taylor & Francis, 1989.
- [2] Eurofound, "Fifth European Working Conditions Survey," Luxembourg, 2012.
- [3] M. Schmidt-Kassow, A. Kulka, T. C. Gunter, K. Rothermich, and S. A. Kotz, "Exercising during learning improves vocabulary acquisition: Behavioral and ERP evidence," 2010.
- [4] J. J. Ratey and E. Hagerman, *Spark : the revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown, 2008.
- [5] M. Oppezzo and D. L. Schwartz, "Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking.," *J. Exp. Psychol. Learn. Mem. Cogn.*, vol. 40, no. 4, pp. 1142–52, 2014.
- [6] B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose, and M. Meyer, Eds., *Fehlzeiten-Report 2014*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2014.
- [7] D. Batman and S. Cartwright, "Global Corporate Challenge: Multi business Study of the Effect of Low Impact Physical Activity on Employee Health and Wellbeing," Lancaster, 2011.
- [8] V. S. Conn, A. R. Hafdahl, P. S. Cooper, L. M. Brown, and S. L. Lusk, "Meta-analysis of workplace physical activity interventions.," *Am. J. Prev. Med.*, vol. 37, no. 4, pp. 330–9, Oct. 2009.
- [9] K. Baicker, D. Cutler, and Z. Song, "Workplace wellness programs can generate savings.," *Health Aff. (Millwood)*., vol. 29, no. 2, pp. 304–11, Feb. 2010.
- [10] C. Maar, R. Fricker, N. Hildebrandt, and M. Drechsler, "Vorteil Vorsorge - Die Rolle der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland," 2014.
- [11] M. Nink, *Engagement-Index : die neuesten Daten und Erkenntnisse aus 13 Jahren Gallup-Studie*. Redline-Verlag, 2014.
- [12] WHO, 2010. *Global recommendations on physical activity for health* Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, 2008, Washington, D.C.
- [13] Moore, G. (1999). *Crossing the chasm : marketing and selling high-tech products to mainstream customers*. New York: HarperBusiness.
- [14] TKK-Bewegungsreport (2016)