

# Deskbikes am Arbeitsplatz

Bewegungsmangel mindern, Gesundheit fördern

Durch die stete Reduktion der physischen Arbeitsbelastung und die steigende Anzahl an Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen sind zunehmend mehr Beschäftigte von physischer Inaktivität am Arbeitsplatz betroffen. Um mehr Bewegung bei der Bildschirmarbeit zu ermöglichen, kann ein Deskbike an höhenverstellbaren Arbeitstischen eingesetzt werden.

## Ausgangslage

### Wieso mehr Bewegung an Bildschirmarbeitsplätzen fördern?

Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass Bewegungsmangel bzw. eine lang andauernde Sitzhaltung bei der Büroarbeit zur Entstehung von Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

In vielen unserer Mitgliedsunternehmen stehen Muskel-Skelett-Erkrankungen immer noch an der Spitze der krankheitsbedingten Fehlzeiten. Daher ist es sinnvoll, z. B. auch körperliche Aktivitäten so in den Büroalltag zu integrieren, dass die Ausführbarkeit der Tätigkeit nicht eingeschränkt wird.

Im Rahmen eines Kooperationsprojektes der Deutschen Telekom (Projektinitiator), des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA), der Deutschen Sporthochschule Köln und der BG Verkehr wird die Einführung von Deskbikes u.a. zu ergonomischen und sicherheitstechnischen Kriterien sowie zu physischen und psychosozialen Bedingungen und Effekten untersucht.

## Das richtige Maß an Belastung

Schon durch regelmäßige, kurzzeitige Nutzung des Deskbikes im Arbeitsalltag können Sie den Kreislauf aktivieren und den Stoffwechsel anregen. Das Deskbike kann mit Hilfe integrierter Rollen flexibel an jedem höhenverstellbaren Bürotisch eingesetzt werden. Die individuelle Einstellung des Deskbikes an den jeweiligen Nutzer sollte so erfolgen, dass fließende Beinbewegungen möglich sind. Stimmt die Sitzhöhe, kann die Tischhöhe an die gerade auszuführende Tätigkeit angepasst werden (siehe Abb. 1 und 2).

## Rückmeldungen zu Deskbikes in der Praxis

Die bisherigen Erfahrungen in den Mitgliedsunternehmen zeigen, dass dynamische Unterbrechungen der sitzenden Tätigkeit ohne Beeinträchtigung der Arbeit sehr gut verwirklicht werden können. Auch das Feedback der Beschäftigten ist überwiegend positiv: Sie fühlen sich durch die eingestreuten Bewegungseinheiten während der Arbeit mental aktiviert und erholt sowie empfinden u. a. eine Verbesserung ihrer Stimmungslage.



Abb. 1: Nutzung eines Deskbikes am Arbeitsplatz



Abb. 2: Individuelle Einstellung der Deskbikes und Schreibtische

**Herausgeber:**

BG Verkehr  
Geschäftsbereich Prävention  
Ottenser Hauptstraße 54  
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0  
Fax.: +49 49 3980-1999  
E-Mail: [praevention@bg-verkehr.de](mailto:praevention@bg-verkehr.de)  
Internet: [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de)

**Fotos:**

Deutsche Telekom AG, BG Verkehr

Weiterverbreitung des Faktenblattes mit  
Quellenangabe erwünscht.



Abb. 3: Parkstation für Deskbikes

## Was ist ein Deskbike

Ein Deskbike ist eine Art Fahrradergometer, das sich einfach unter einen höhenverstellbaren Schreibtisch rollen lässt. Die Höhe des Sattels kann individuell angepasst werden.

Weiterhin bietet das Deskbike eine stufenlose Einstellung des Tretwiderstandes und damit eine individuelle Anpassung der Intensität bei der Nutzung.

Die Praxis zeigt, dass Bewegungsmangel bereits vorgebeugt werden kann, wenn sich mehrere Beschäftigte ein Deskbike teilen.

Die Deskbikes werden von der Parkstation an den Arbeitsplatz gerollt und nach der Nutzung zurückgestellt.

## Was sollte ich beachten

Die Tischhöhe sollte eine günstige Körperhaltung ermöglichen:

- Sind die Schultern entspannt und liegen die Unterarme locker auf dem Schreibtisch auf?
- Bilden Ober- und Unterarme mindestens einen rechten Winkel?

Wenn ja, ist alles in Ordnung. Wenn nicht, passen Sie die Höhe Ihres Arbeitstisches entsprechend an.

Außerdem: Achten Sie darauf, dass Ihre Beine gut die Pedale erreichen und beim Treten nicht ganz durchgestreckt sind!

Für den Einsatz der Deskbikes am Arbeitsplatz muss ausreichend Platz zur Verfügung stehen. Schließlich muss der eigene Bürostuhl noch verstaut werden, ohne zur Stolperfalle zu werden.

Deskbikes lassen sich gut bei Routinearbeiten einsetzen, wie z. B. E-Mails checken, recherchieren, Berichte sichten,

Infos vorbereiten oder auch Arbeits- oder Telefongespräche führen.

## Hier finden Sie weitere Informationen

- [www.blog.dguv.de/rad-fahren-am-arbeitsplatz-telekom-setzt-auf-deskbikes](http://www.blog.dguv.de/rad-fahren-am-arbeitsplatz-telekom-setzt-auf-deskbikes)
- SicherheitsProfi 2/2017:  
Ausgabe Post | Postbank | Telekom
- [www.telekom.com/de/medien/details/rad-fahren-am-arbeitsplatz-445536](http://www.telekom.com/de/medien/details/rad-fahren-am-arbeitsplatz-445536)

### Blieben Sie gesund!

#### Ihre

 **BG Verkehr**  
Verkehrswirtschaft  
Post-Logistik  
Telekommunikation

## Was erste Studienergebnisse belegen

Im Modellprojekt konnte belegt werden, dass dynamische Arbeitsplätze von den Beschäftigten gut angenommen werden und bei ausreichender Nutzung (z. B. 1–2 mal pro Tag für 30 Minuten) nachweislich Effekte auf die physische und psychische Gesundheit haben.

Darüber hinaus verbessern sich während der Nutzung die Stimmungslage und die Motivation.