



**Prof. Dr. Harald Lange**  
Lehrstuhl Sportwissenschaft

Institut für Sportwissenschaft, Judenbühlweg 11, 97082 Würzburg

Telefon 0151 10388104  
(+49) 0931 / 31-80283  
Telefax (+49) 0931 / 31-87390  
harald.lange@uni-wuerzburg.de  
www.sportwissenschaft.uni-wuerzburg.de

Würzburg, 15.11.2020

## Portrait

### **Walkolution MTD700R "WANDERLUST"**

Das Walkolution MTD700R ist eine Innovation, die in unsere bewegte Zeit passt. Das Laufband besticht durch ein schwungvoll-ästhetisches Design und kombiniert die Funktionen eines Schreibtisches mit denen eines Bewegungsgeräts. Diese Innovation beeindruckte während unserer Tests Probanden aller Alters- und Aktivitätsgruppen: Senioren ebenso wie Erwachsene, Jugendliche und Kinder. „Walkolution“ macht altersübergreifend neugierig und löst Bewegungslust aus. Dabei lassen sich aktive Sportler genauso ansprechen wie Menschen, die über vergleichsweise wenige Bewegungserfahrungen verfügen.

In unseren Tests hat sich durchgängig bestätigt, dass keine nennenswerten Hürden, Ängste oder Barrieren bestehen, um mit dem Laufband loszulegen. Im Gegenteil, das Gerät spricht an und fordert zur Bewegung heraus. Die Lust am Gehen wird mit jedem Schritt größer. Dabei haben vor allem die Probanden, die bislang weniger zu Fuß unterwegs waren, die Möglichkeit der moderaten Belastungssteuerung zu schätzen gewusst. Der Antrieb wird mechanisch realisiert und reagiert sehr direkt auf unsere Schrittgeschwindigkeit. Gleichzeitig können wir das Laufband jederzeit durch Beenden unserer Schritte anhalten und uns an der bequemen Rückenlehne ausruhen.

Das Walkolution MTD700R ermöglicht uns, während der Büroarbeit aktiv zu sein und nebenbei tausende von Schritten zu absolvieren. Die intuitive Steuerung garantiert dabei für ein angenehmes Bewegungsgefühl, denn wir müssen uns während des Gehens keineswegs dem Tempo eines Motors anpassen und bestimmen die Geschwindigkeit selbst. Die mechanische Laufbandkonstruktion ist ergonomisch einwandfrei und handwerklich hochwertig konzipiert. Wir spüren mit jedem Schritt die dadurch ausgelöste Fortbewegung des Bandes und haben unsere Bewegung deshalb vollends und jederzeit unter Kontrolle. Diese direkten Steuerungsmöglichkeiten gefallen vor allem Menschen, die in ihrer Bewegungsbiographie über weniger Bewegungserfahrungen verfügen. Selbst Menschen, die sich im Alltag ungern und wenig bewegt haben, fühlten sich auf dem Walkolution sicher und herausgefordert. Sie haben während ihrer Arbeitszeit Schritte für ihre Gesundheit gesammelt und damit Erfahrungen auf ihrem Weg zu einem bewegten Lebensstil sammeln können. In den Rückmeldungen wurde immer wieder der Vorteil der moderaten Belastung und des selbstgesteuerten Zugangs hervorgehoben. Viele Probanden berichteten auch dass sie sich durch das Gerät auch motiviert fühlten mehr Bewegung in ihrer Freizeit und an den Wochenenden zu integrieren. Sie sind während unserer Testphase wesentlich häufiger und mit deutlich mehr Freude zu Fuß unterwegs gewesen. Das Walkolution hat demnach auch Spuren in Hinblick auf den Transfer von Bewegungsfreude hinterlassen.

Neben dem förderlichen Beitrag zu einem bewegten Lebensstil soll aber auch der Wert in Hinblick auf die Büroarbeit in den Blick genommen werden. Hierzu haben die Probanden rückgemeldet, dass sie zunächst Freude am moderaten Gehen auf dem Walkolution hatten. Nach und nach haben aber die meisten Probanden herausgefunden, wie sie zentrale Aufgaben ihrer Büroarbeit auch auf dem Walkolution erledigen können. Dabei wurden zunächst einfache Arbeiten wie z.B. telefonieren, Mails bearbeiten oder die Teilnahme an Telefonkonferenzen für den Einstieg in den bewegten Büroalltag erkannt und genutzt. Motiviert durch die vielen Schritte, die quasi nebenbei absolviert wurden, wurde der Bewegungsumfang rasch ausgedehnt, weshalb das Walkolution schnell zum Lieblingsmöbel avancierte. Neben der objektiv messbaren Steigerung des Belastungsumfangs mithilfe von Schrittzählern sind uns auch zahlreiche Hinweise im Umfeld der subjektiven Beanspruchungswahrnehmung aufgefallen. Der Walkolution wird als angenehmer Einrichtungsgegenstand wahrgenommen. Moderates Bewegen wird dadurch zu einer Selbstverständlichkeit, die nebenbei

stattfindet und das allgemeine Aktivitätsniveau steigert. Viele Probanden berichteten das sie während der Arbeit konzentrierter und ausgeglichener waren und vor allem das Mittagstief und andere Müdigkeitsphasen besser überbrücken konnten.

Das Walkolution MTD700R ist ein geniales Lifestyleprodukt mit dessen Hilfe wir einerseits mehr Bewegung in unser Leben bringen und gleichzeitig attraktive Zugänge zur bewegten Büroarbeit finden.

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and curves, positioned to the left of the name text.

Prof. Dr. Harald Lange