



Sitz-Stehtisch move 2.0 - Bewegung am Arbeitsplatz

Die ungesunden Tatsachen oder warum Sie jetzt aufstehen sollten:

- Langes Sitzen verkürzt mit der Zeit die Rückenmuskulatur und die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln werden geschwächt. Ausserdem werden Schulter-, und Nackenpartie, die Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke erheblich belastet.
- Angestellte verbringen während ihres Berufslebens durchschnittlich 80.000 Stunden im Sitzen
- Rückenleiden verursachen inzwischen die häufigsten Ausfalltage
- Langes Sitzen behindert den Stoffwechsel, weil es die Magen-Darm-Tätigkeit verlangsamt. Das wiederum beeinflusst das Immunsystem negativ.
- Bewegungsmangel bedingt Ermüdung und Konzentrationsmangel
- Auch Gewicht und Figur leiden dadurch. Die Gewichtszunahme wird aber nicht allein durch den Bewegungsmangel verursacht, sondern auch dadurch, dass schon nach wenigen Stunden im Sitzen die Ausschüttung des für die Fett-Verdauung notwendigen Enzyms Lipoproteinlipase (LPL) herabgesetzt wird. Die Folge sind höhere Blutfettwerte. Das wiederum führt auf lange Sicht zu Übergewicht und den daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen.
- Auch das Risiko Probleme mit dem Herz-Kreislaufproblemen zu bekommen steigt, da im Sitzen die Durchblutung generell eingeschränkt wird. Das betrifft natürlich auch die Beine, was wiederum das Thrombose-Risiko erhöht.
- Die vielleicht schlimmste, weil am wenigsten bekannte Folge: Laut einer spanischen Studie macht Sitzen depressiv. Demnach steigt bei Personen, die pro Woche länger als 42 Stunden im Sitzen verbringen (in Beruf und privat), haben ein um 31 % erhöhtes Risiko für psychische Krankheiten.



Sitz-Stehtisch move 2.0 - Bewegung am Arbeitsplatz

Die Lösung: Dynamisches Arbeiten mit Haltungswechsel

- ✓ Gesundheitsexperten empfehlen 50% der Arbeitszeit im Sitzen zu verbringen. 25% im Stehen zu arbeiten und den Rest durch Arbeitswege in Bewegung zu bleiben.
- ✓ 2 – 4 mal pro Stunde sollte die Haltung gewechselt werden. Die Stehphasen sollen nicht länger als 20 Minuten sein.
- ✓ Dynamisches Arbeiten mit Sitz-Stehtischen beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor und hilft Arbeitsausfälle zu vermeiden.
- ✓ Dynamisches Arbeiten reduziert den Leistungsabfall und steigert die Motivation, Arbeitszufriedenheit und Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ Ein Sitz-Stehtisch ist die ideale Lösung für kurze Abstimmung am Monitor. So haben auch zwei und mehr Personen in der hohen Position einen idealen Blick auf den Bildschirm und können in bequemer Haltung arbeiten.



fm Büromöbel GmbH
Glaßdorfer Str. 24
26219 Bösel
Tel.: 04494 - 92 50 - 0
www.fm-bueromoebel.de
info@fm-bueromoebel.de