HÅG – Steh-Sitz-Lösungen

Das Arbeitsplatzkonzept für mehr Bewegung im Alltag

HÅG

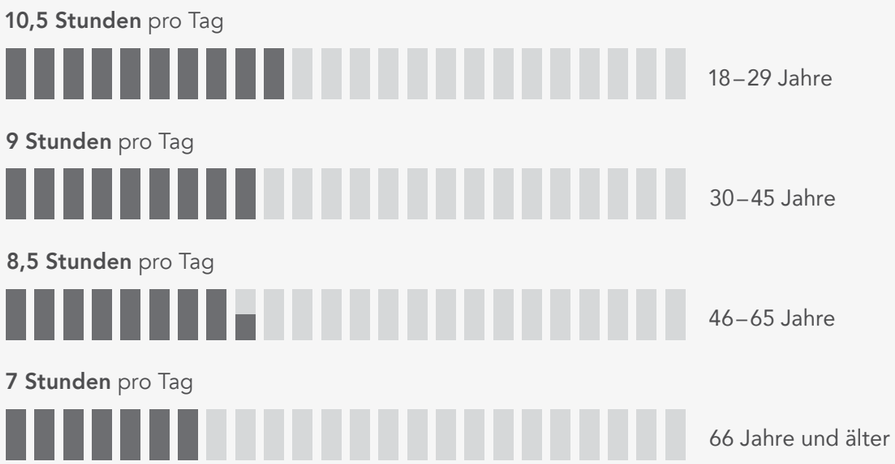
Celebrating movement

Langes Sitzen beeinträchtigt unsere Gesundheit

Wir verbringen heutzutage viele Stunden täglich im Sitzen. Langes statisches Sitzen hat jedoch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, da unser Körper unter Bewegungsmangel leidet.

Viele Erwachsene verbringen heutzutage mindestens 7 Stunden am Tag im Sitzen, wobei diese Zahl mit zunehmendem Alter auf 10 Stunden oder mehr ansteigt. Langes Sitzen ist schlecht für unseren Körper, da dieser nicht dafür ausgelegt ist. Eine ganze Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen wie Nackenverspannungen, Rückenproblemen und Durchblutungsstörungen können mit längerem Sitzen in Verbindung gebracht werden.

Sitzzeiten werktags



Noch nie wurde so viel gesessen wie 2021: Die Deutschen verbringen werktags inzwischen im Schnitt 8,5 Stunden sitzend - eine Stunde mehr als noch 2018. Am meisten sitzen Menschen bei der Arbeit (33 %) und vor dem Fernseher (29 %).

Quelle: DKV-Report 2021

Dynamisches Sitzen: Mit mehr Energie und Bewegung durch den Tag

Eine einfache Möglichkeit, diesen Beeinträchtigungen entgegen zu steuern, ist die Verwendung einer Steh-Sitz-Lösung am Arbeitsplatz oder in Konferenzen. Eine Steh-Sitz-Lösung ermöglicht dem Nutzer zwischen einer sitzenden und einer stehenden Position zu wechseln. Dies bietet ihm die Flexibilität, seine Körperhaltung zu variieren und weiterhin effizient am Schreibtisch oder am Konferenztisch (Abbildung oben) zu arbeiten.

Es gibt viele erwiesene Vorteile eines Steh-Sitz-Arbeitsplatzes – zu den wichtigsten zählen folgende positive Effekte für die Gesundheit:

- Rücken- und Nackenschmerzen können reduziert werden
- Es werden mehr Kalorien verbrannt
- Es werden mehrere unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht
- Die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden
- Das allgemeine Wohlbefinden kann verbessert werden

Steh-Sitz-Lösung von HÅG

Die HÅG Capisco sowie HÅG Capisco Puls Modelle bieten maximale Flexibilität auf allen Ebenen und in allen Positionen.

Daher sind sie die perfekte Lösung für Steh-Sitz-Arbeitsplätze. Aber auch in dynamischen Arbeitsumgebungen, in denen Arbeitsstuhl und Schreibtisch für verschiedene Aufgaben und von wechselnden Nutzern verwendet werden, eignen sich HÅG Capisco und HÅG Capisco Puls ausgezeichnet durch seinen höhenverstellbaren Sattelsitz.

Dieser Arbeitsstuhl ermöglicht mit seinem höhenverstellbaren Sattelsitz zwischen einer sitzenden und einer stehenden Position sowie aller dazwischenliegender Positionen zu wechseln und bietet somit dem Nutzer die Flexibilität, seine Körperhaltung zu variieren und weiterhin effizient zu arbeiten. Der HÅG Capisco und HÅG Capisco Puls unterstützen so auf ideale Weise Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhalten sowie zu verbessern und sind damit eine nachhaltige Investition in die Gesundheit.

Physische Fitness durch ergonomische Finesse

Nur wenige Möbeldesigns sind so zeitlos wie der HÅG Capisco. Seit über 30 Jahren am Markt und so beliebt wie eh und je.

Die Modelle der HÅG Capisco und HÅG Capisco Puls Kollektion sind zeitlose Klassiker. Und das nicht nur wegen ihres stilvollen, futuristischen Erscheinungsbildes. Inspiriert von der aufrechten Haltung eines Reiters im Sattel, bietet ein HÅG Capisco und HÅG Capisco Puls maximale Bewegungsfreiheit und unzählige Variationsmöglichkeiten für den Nutzer – von einer niedrigen Sitzhöhe bis zu der praktischen Zwischenebene in Steh/Sitz-Position, bei der Beine und Rücken trotzdem entlastet werden.

Auch seitlich oder sogar verkehrt herum sitzt der Nutzer auf dem HAG Capisco oder dem HAG Capisco Puls extrem bequem - zum Beispiel, um die Brust anzulehnen und mit mehr Bewegungsfreiheit der Arme arbeiten zu können. Dazu erlaubt die fußgesteuerte Mechanik volle Kontrolle über jede Bewegung des Steh-Sitz-Stuhls. Gerade dieser Facettenreichtum motiviert dazu, die Sitzposition häufiger zu wechseln. Eine starre Haltung und eine damit einhergehende statische Muskelbelastung werden vermieden, der Blutkreislauf angeregt und die Sauerstoffversorgung im Gehirn gefördert.

Unsere Empfehlungen

1. Sitzen Sie nicht den ganzen Tag bei der Arbeit. Stehen Sie auch nicht den ganzen Tag dabei. Bewegen Sie sich und verändern Sie Ihre Haltung und Position regelmäßig!

2. Nutzen Sie die variablen Möglichkeiten und Funktionen, die Ihnen der HÅG Capisco sowie der HÅG Capisco Puls als Steh-Sitz-Lösung bietet.

3. Binden Sie das veränderte Sitzverhalten in den Arbeitsalltag ein - denn nur so lassen sich die negativen Auswirkungen durch langes statisches Sitzen vermeiden und Gesundheit, Wohlbefinden sowie Leistungsfähigkeit während der Arbeitszeit beeinflussen.

Weitere Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz:

Vermeiden Sie Dauersitzen:
Arbeitsmediziner empfehlen eine Aufteilung in 50 % dynamisches Sitzen, 25 % Stehen und 25 % Bewegen.

Stimmen Sie Stuhl und Schreibtisch aufeinander ab:
Der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen sollte mindestens 90° betragen.

Nutzen Sie die Armlehnen:
Lassen Sie die Arme entspannt auf den Armlehnen ruhen, das entlastet den Schulterbereich und beugt Verspannungen vor.

Stellen Sie Ihren Bürostuhl richtig ein:
Sie sitzen dynamisch, wenn Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwas mehr als 90° bilden.

Sitzen Sie aufrecht:
Ein leicht nach vorne gekipptes Becken vermeidet den Rundrücken und belastet die Rückenmuskulatur gleichmäßig.

HÅG

Celebrating movement

Flokk GmbH
Kaistraße 6
D-40221 Düsseldorf
T +49 211 310 610-0
F +49 211 310 610-1
info-de@flokk.com

www.flokk.com