



Der Sitz-Steh-Arbeitsplatz

Luxus für alle Körpersysteme - für ein besseres Arbeiten

Mit Bewegung zu mehr Komfort



Inhalt

| | |
|--|----|
| Der Sitz-Steh-Arbeitsplatz: Luxus für alle Körpersysteme | 3 |
| Bewegung ist Lebenselixier | 6 |
| Viele Vorteile | 10 |
| Ein aktiver Arbeitsplatz macht schön | 13 |
| Aktiv zu mehr Komfort | 14 |
| Gewohnheiten ändern - aktiv werden, aktiv arbeiten | 18 |
| Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile | 21 |
| LINAK-Technik macht das Arbeiten flexibel | 24 |



Der Sitz-Steh-Arbeitsplatz: Luxus für alle Körpersysteme

für ein besseres Arbeiten

Das Büro ist in der modernen Arbeitswelt mehr als ein Funktionsraum, es ist ein Lebensraum geworden. Ein Lebensraum, in dem man sich wohl fühlen muss, um leistungsfähig zu sein. Die Qualität der Arbeit wird bestimmt durch Kreativität, Zufriedenheit und Gesundheit. Eine komfortable und ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes ist die Grundlage für modernes, produktives Arbeiten.

Nichts ist schlimmer als Monotonie und Eintönigkeit. Dies wird jeder bestätigen können, der über einen längeren Zeitraum in einer Sitzposition verharren musste, zum Beispiel im Flugzeug oder auf der Schulbank. Ein Wechsel der Arbeitsposition kann ebenfalls erlösend

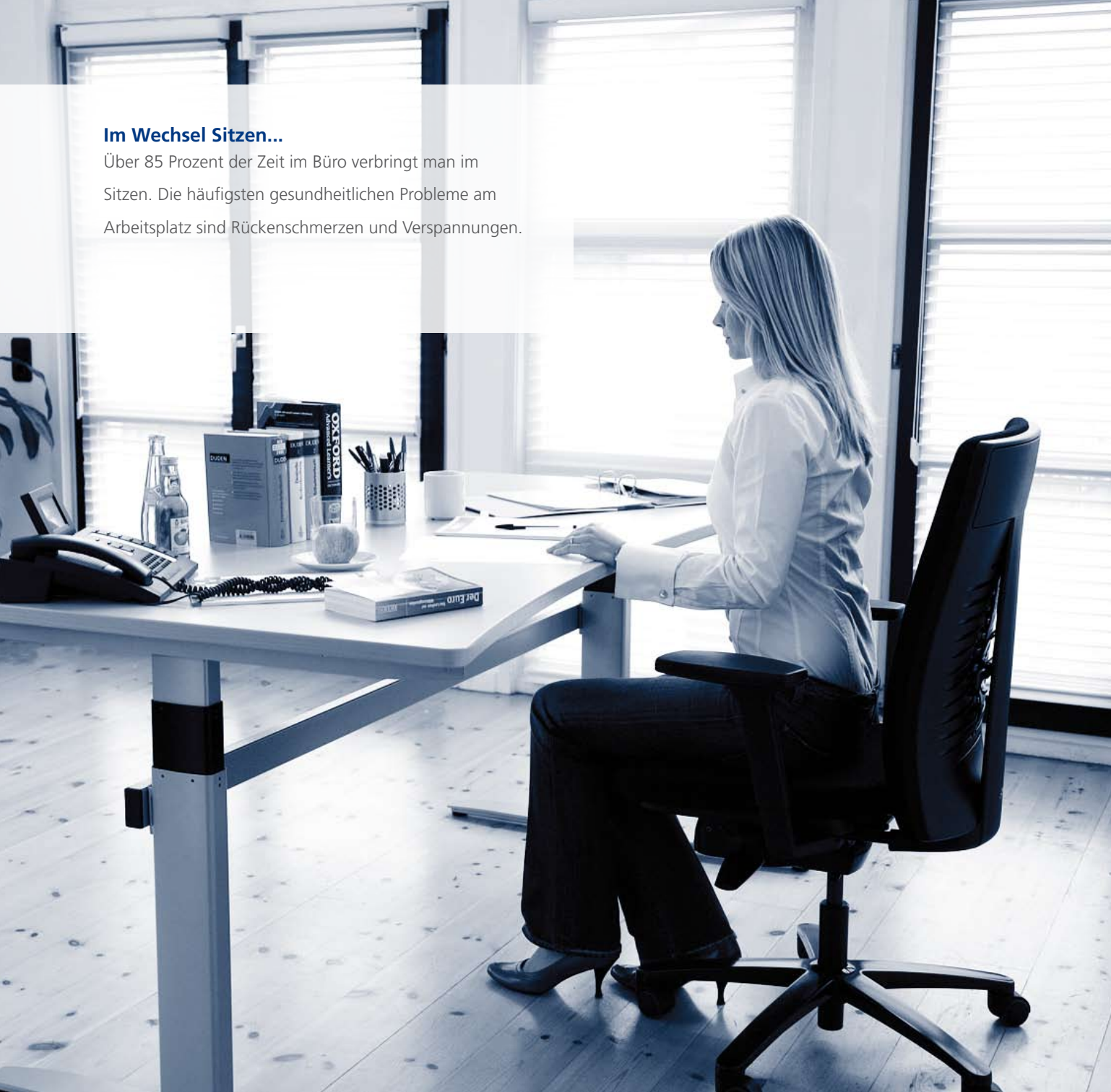
wirken. Warum? Weil in unserem Körper viele Dinge geschehen, die

Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Echter Komfort heißt Entscheidungsfreiheit! Dies gilt im Alltag genau wie im Büro. Durch geistige und körperliche Belastungswechsel kann die Abwechslung in den Berufsalltag integriert werden. Das sorgt langfristig für bessere Arbeitsergebnisse.

Wenn schon die Mitarbeiter flexibel sein müssen – warum sollten dann nicht auch die Möbel flexibel sein?

Im Wechsel Sitzen...

Über 85 Prozent der Zeit im Büro verbringt man im Sitzen. Die häufigsten gesundheitlichen Probleme am Arbeitsplatz sind Rückenschmerzen und Verspannungen.



...und Stehen

Die Zauberformel lautet Prävention. Abwechselndes Stehen und Sitzen bringt Entspannung für die Wirbelsäule und den Kreislauf in Schwung.



Bewegung ist Lebenselixier

Dieser Leitsatz sollte auch im Arbeitsalltag gelten. Besonders im Büroalltag. Ein bewegter Lebensstil hält jung, gesund und ist daher ein wahrer Luxus für den Menschen. Ständiges Sitzen macht müde und schlapp. Mit wenig Aufwand – allein durch den Wechsel von Körperpositionen – kann der Organismus auf zahlreichen Ebenen profitieren und ganz unterschiedliche Effekte erreichen.

Alles zusammen sorgt für Wohlbefinden, bringt neue Energie. Eine bewusste Ernährung und gezielte Strategien zur Stressbewältigung verstärken die Effekte und führen zu einem rundum gesunden Lebensstil. Bewegung bringt viel:

Reduktion von Stresssymptomen ←

Entstauung/ Entlastung der Blutgefäße ←

Anstieg der Sauerstoffversorgung und der Durchblutung ←

Erhalt und Kräftigung der Muskulatur ←

Aufbau des Knochensystems ←

Bessere Versorgung von Knorpel und Bandscheiben ←

Anregung der Lymphdrainage ←

Stabilisierung und Stärkung des Skelettsystems ←

Positive Beeinflussung des Hormonhaushalts ←

Steigerung der Koordinationsfähigkeit ←





Arbeit in Bewegung: Sitzen und Stehen

Jede Bewegung ist angenehm und wohltuend für den Körper. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause kann zwar erhebliche positive Effekte bewirken, erfordert aber auch Zeit. Die hat man nicht immer. Entspannung trägt zur Erholung bei. Nicht nur in den Pausen kann man Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Auch in den intensiven Arbeitsphasen, in denen ein Lösen vom Schreibtisch kaum möglich ist, lässt sich durch die Nutzung eines komfortablen Arbeitsplatzes der Dauerbelastung durch Haltungsmonotonien entgegen wirken. Ein häufiger Wechsel zwischen aktiven Steh- und Sitzphasen ist echter Komfort für den Menschen – quasi Luxus für alle Körpersysteme.



Viele Vorteile

Nicht nur der Wechsel zwischen unterschiedlichen Körperpositionen zieht viele positive Effekte nach sich.

Auch das Stehen/ Stehsitzen an sich bietet viele Vorteile die genutzt werden sollten:

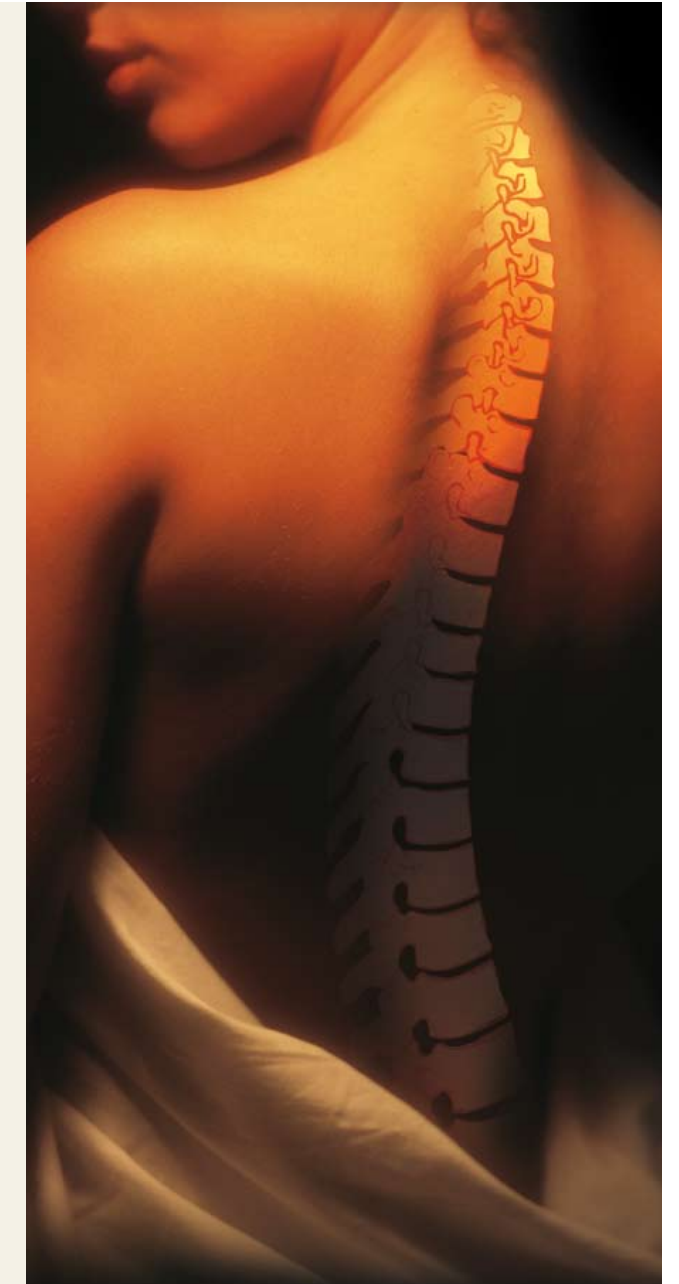
- **verstärkte Beanspruchung der Bauchmuskulatur**
- **verstärkte Beanspruchung der Rückenmuskulatur**
- **verstärkte Beanspruchung der unteren Extremitäten**
- **Aktivierung der Muskulatur**
- **breites Spektrum an bewegungsfördernden Variationsmöglichkeiten**
- **Verbesserung des Greifraums**
- **Verbesserung der Koordination bei Nutzung des Stehsitzes**



Verspannungen und Rückenschmerzen den Kampf ansagen

Viele Menschen leiden unter Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch den häufigen Positionswechsel während des Arbeitsprozesses kommen viele positive Auswirkungen von Bewegung und Aktivierung zur Geltung. Neben der verstärkten Beanspruchung einzelner Körperpartien, beinhaltet dies auch eine verbesserte Entspannung im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, eine gesteigerte Herz-Kreislauf-Aktivierung und ein empfundener Erholungseffekt beim Hinsetzen nach einer Stehphase. Als weitere hervorragende Variationsmöglichkeit können an den Arbeitsplätzen auch Steh-Sitz-Komponenten genutzt werden. Durch kurze Bewegungseinheiten (30-60 sec) können die Effekte zusätzlich unterstützt werden.

Büro- und Verwaltungsangestellte verbringen während des Berufslebens durchschnittliche 80.000 Stunden im Sitzen. Ein Viertel aller Krankheitstage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen stärkt die Muskulatur, beugt Monotonien und damit Verspannungen vor und entlastet die Wirbelsäule.





Ein aktiver Arbeitsplatz macht schön

Der Kampf gegen die Pfunde ist ein allgegenwärtiges Thema. Stehen hilft beim Kampf gegen den „Sitzbauch“. Zuviel und zu langes Sitzen macht dick. Das haben Forscher der Universität von Missouri herausgefunden. Sie konnten belegen, dass bei einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit, sich die zur Fettverbrennung benötigten Enzyme nicht entfalten können. Die Empfehlung: Ab und zu während des Arbeitstages die Arbeitshaltung zwischen Sitzen und Stehen wechseln.

Der beste Weg, das Körpergewicht zu reduzieren ist eine negative Energiebilanz. Man muss mehr Energie verbrauchen als man zu sich nimmt. Doch der Energieverbrauch ist oftmals das Problem. Lieber einmal die Treppen steigen als den Fahrstuhl zu benutzen ist ein guter Anfang. Ein aktiver Arbeitsplatz ist ebenfalls sinnvoll und hilft Fett zu verbrennen. Durch das Stehen und Stehsitzen und den häufigen Positionswechsel wird die Muskulatur genutzt und somit gestärkt. Ein höherer Grundumsatz, also Verbrauch von Kalorien ist die Folge. Denn die Muskulatur verbrennt auch in Ruhe Kalorien. Je mehr Muskulatur vorhanden ist, umso höher ist folglich auch der Verbrauch.

Stehen hilft beim Kampf gegen den „Sitzbauch“

Zusätzlich steigt der Verbrauch der Kalorien durch das Stehen, da diese Position im Vergleich zum Sitzen einen höheren Energieverbrauch nach sich zieht. Pro 250 eingesparten kcal am Tag verbrennen Sie monatlich etwa 1kg Fett. Ein aktiver Arbeitsplatz hilft, eine gesunde Energiebilanz zu schaffen und somit unbeliebte Fettpölsterchen verschwinden zu lassen.

Aktiv zu mehr Komfort

Fitness und Wellness am Arbeitsplatz - mit kleinen Übungen für zwischendurch

Die höhenverstellbaren Tische überzeugen bei richtiger Anwendung jeden. Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin bestätigen, dass aktive Arbeitsplätze akzeptiert, genutzt werden und viele positive Effekte nach sich ziehen. Natürlich soll und kann das verstellen der Tischhöhe nicht zur Pflicht oder zu einem „Spiel“ werden. Aber da der Mensch eine den Komfort steigernde Umgebung schnell annimmt, wird diese auch schnell zur Gewohnheit.

Durch einfache Bewegungsübungen im Stehen hilft der Venen-Muskel-Pumpe bei ihrer Arbeit. Denn nur durch die Bewegung wird diese aktiviert und transportiert vermehrt Blut gegen die Schwerkraft in Richtung Herz. Weiterhin wird das Gleichgewicht trainiert, indem man z.B. beim Telefonieren, Recherchieren, Korrigieren immer wieder kurz ein Bein vom Boden anhebt.

Ein aktiver Arbeitsplatz unterstützt den Menschen in seinem Gesundheitsbewusstsein. Die Gesundheit und das Wohlbefinden werden darüber hinaus verstärkt, wenn auch außerhalb vom Arbeitsplatz Aktivität und Abwechslung einen hohen Stellenwert einnehmen. Das Bewegungspotential sollte daher auch im Alltag so intensiv wie möglich ausgenutzt werden! Finden diese Aspekte Beachtung, so entsteht ein Kreislauf der Aktivität. Dieser führt schließlich zur körperlichen und psychischen Leistungssteigerung!



Professor Dr. Ingo Froböse

Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport und Sprecher des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Gemeinsam mit seinen Mitarbeitern hat er diese Broschüre und die folgenden Übungen entwickelt.



Hochzehenstand

Kräftigung der Wadenmuskulatur. Aus dem hüftbreiten Stand wird durch das langsame Anheben der Fersen der Hochzehenstand eingenommen und kurz gehalten. Danach werden die Fersen kontrolliert in die Ausgangsposition gesenkt.

Dauer: 1-3 min.



Stabiler Einbeinstand

Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Halten des Gleichgewichts im stabilen Einbeinstand. Die Gesäßmuskulatur ist angespannt. Dadurch wird die Hüfte stabilisiert. Steigern des Schwierigkeitsgrades durch halten des Einbeinstandes auf den Zehenspitzen oder Gewichtsverlagerung auf Vor- und Rückfuß.

Dauer: 1-3 min. 15-20 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel.



Beinstrecker

Kräftigung der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur. Aus dem stabilen Einbeinstand wird der Oberschenkel nach vorne oben geführt. Der Unterschenkel wird nun bei angezogener Fußspitze langsam nach vorne gestreckt.

Dauer: 1-3 min. 8-12 Wiederholungen pro Seite. Danach Seitenwechsel.



Beinstrecker

Kräftigung der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur. Aus dem stabilen Einbeinstand wird der Oberschenkel nach vorne oben geführt. Der Unterschenkel wird nun bei angezogener Fußspitze langsam nach vorne gestreckt.
Dauer: 1-3 min. 8-12 Wiederholungen pro Seite. Danach Seitenwechsel.



Wadendehner

Dehnung der Wadenmuskulatur. Aus der Schrittstellung am Schreibtisch abstützen. Vorderes Bein im Kniegelenk beugen. Hinteres Bein strecken und die Fersen am Boden halten. Nun die Hüfte nach vorne schieben bis ein leichter Dehnreiz in der Wadenmuskulatur spürbar wird.
Dauer: 1-2 min. 15-20 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel.



Kniebeuger

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Aus dem stabilen Einbeinstand wird der Unterschenkel des Spielbeines langsam nach hinten angewinkelt, bis er parallel zum Boden steht. Das Knie des Spielbeines bleibt auf Höhe des Standbeinknies.
Dauer: 1-3 min. 10-15 Wiederholungen pro Seite. Danach Seitenwechsel.



Tischstütz

Kräftigung der oberen Extremität. Aus dem hüftbreiten Stand am Schreibtisch bei leicht gebeugten Ellenbogen abstützen. Bei angespannter Rumpfmuskulatur die Arme bis 90° beugen. Die Ellenbogen bleiben auf Rumpfhöhe.
Dauer: 1-4 min. 10-15 Wiederholungen pro Seite. Danach 30 Sekunden Pause.



Profi Einbeinstand

Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Der Einbeinstand wird bei sicherer Beherrschung des stabilen Einbeinstandes auf labilem Untergrund (z.B. auf Gymnastik-/Übungsmatten, gefaltetes Handtuch) durchgeführt.
Dauer: 1-3 min. 15-20 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel.



Knieheber

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Aus der Schrittstellung wird die Ferse des hinteren Beines vom Boden gelöst. Das vordere Bein wird gebeugt. Das vordere Knie zeigt ragt nicht nach vorne über die Fußspitze hinaus.
Dauer: 1-3 min. 10-15 Wiederholungen pro Seite. Danach Seitenwechsel.

Gewohnheiten ändern - aktiv werden, aktiv arbeiten

Das Lesen in zurückgelehnter Position im Lesesessel, die Unterhaltung mit Freunden an einem Stehtisch oder auch das Entspannen im Liegen auf dem Sofa. In der Freizeit unterscheidet sich die Position des Körpers je nachdem, was wir gerade machen. Warum sollte das am Arbeitsplatz anders sein? Wieso verharren wir immer in einer sitzenden Position, egal was wir tun – ob wir schreiben, lesen oder uns mit Kollegen unterhalten? Gewohnheiten zu durchbrechen, hilft neue Qualitäten zu entdecken.

Die ideale Position für jede Tätigkeit: Manchmal sind es nur einige Zentimeter zum besseren Arbeiten

Auch am Arbeitsplatz variiert die Art der Tätigkeit und damit der Bedarf unterschiedliche Körperpositionen einzunehmen. Jeder kennt seine Arbeitsaufgabe und seine Arbeitsmittel am besten und sollte seinen Arbeitsplatz entsprechend gestalten können. Auch merkt man selbst am besten, wann Bewegung oder ein Wechsel der Körperhaltung notwendig ist.

Sitzen ist nicht gleich Sitzen. Manchmal sind es Zentimeter, die über die richtige Arbeitsposition entscheiden. Bei Recherchen am Computer oder beim Lesen von

Akten ist es für den einen oder anderen vielleicht angenehmer, wenn der Tisch ein wenig nach oben gefahren ist. Beim Schreiben auf der Tastatur möchten viele die Tischplatte etwa tiefer einstellen können. An einem elektrisch höhenverstellbaren Arbeitstisch kann man per Knopfdruck die ideale Position einstellen und speichern. Es ist sinnvoll, einen dynamischen Arbeitsplatz entsprechend der Arbeitsabläufe und der individuellen Vorlieben in seinem gesamten Potential zu nutzen.

Empfehlenswert ist es, sich über den Einsatz und die Möglichkeiten der Nutzung eines aktiven Arbeitsplatzes bewusst zu werden und informiert zu sein. So können

wichtige Tipps über die Notwendigkeit von Bewegung und Belastungswechsel z.B. in Schulungen vermittelt werden. Erst das Wissen über den Einsatz von Bewegung und einer optimalen Arbeitsplatzgestaltung kann eine verbesserte Arbeitssituation herbeiführen. Der Luxus, seine Lebenswelt gemäß seinen individuellen Vorstellungen zu gestalten, spiegelt sich dann in den Ergebnissen der gelieferten Arbeit wider. Der Komfort der Veränderung und Variation als Stimulus für gute Resultate!





Kommunikation – Modernes Arbeiten heißt kommunizieren

Die Kommunikation ist ein bedeutender Baustein zum Erfolg eines Unternehmens. 50 Prozent aller Beschäftigten sitzen schließlich mindestens einmal pro Woche in einem Meeting und kommunizieren. Die Nutzung von höhenverstellbaren Tischen für ein kurzes Meeting fördert die Kommunikation. Eine Besprechung im Stehen bei hochgefahrter Tischposition, statt einer „Sitzung“ verdeutlicht eine moderne, offene und kreative Einstellung des Unternehmens und deren Mitarbeiter.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Die Auswirkungen eines aktiven Arbeitsplatzes sind vielschichtig. Ein aktiver Arbeitsplatz beeinflusst nicht nur die gesundheitlichen Parameter sondern auch viele spezifische Eigenschaften, die im heutigen Berufsalltag unverzichtbar sind. Dabei bedingen sich die nun folgenden, einzeln aufgeführten Eigenschaften gegenseitig und führen zu Synergieeffekten, die über die Verbesserung der einzelnen Eigenschaften hinausgehen.

Eigenverantwortlichkeit

Durch einen aktiven Arbeitsplatz steigt die Möglichkeit, eigenverantwortlich mit dem Körper und somit auch mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden umzugehen. Auch das Bewusstsein durch häufige Positionswechsel das gesamte Potential des Arbeitsplatzes zu nutzen, macht sich sowohl für die Leistungsfähigkeit im Beruf, als auch im Alltag bezahlt.

Entscheidungen werden schneller getroffen

Entscheidungen werden im Stehen schneller getroffen. Deswegen gibt es in einigen Unternehmen mittlerweile immer häufiger „Stehungen“ statt Sitzungen. Untersuchungen haben erstaunliches gezeigt: Die Reaktionszeiten bei Entscheidungen waren im Stehen im Durchschnitt 5 bis 20 Prozent kürzer als im Sitzen.

Flexibilität - Desk-Sharing

Die elektrische Höhenverstellung fördert ein weiteres wichtiges Merkmal guter Arbeit: die Flexibilität. Eine aktive, häufig wechselnde Arbeitsposition begünstigt eine flexible und dynamische Arbeitseinstellung. Ebenso wird die Flexibilität in der Organisation der Arbeitsplätze gesteigert. Mit der mühelosen Änderung der Tischhöhe wird „Desk Sharing“ erleichtert. Ein Arbeitsplatz kann dann ohne Gesundheitsgefährdungen (dauerhaft eingenommene, unangepasste Arbeitspositionen) zu riskieren von unterschiedlichen Beschäftigten genutzt werden. Und: „Spontane“ Meetings können so ohne lange Vorbereitung durchgeführt werden.

Belastbarkeit - den Stress bewältigen

Stress ist ein fester Bestandteil des Arbeitsalltags und wird oftmals als großer Störfaktor für die Gesundheit gesehen. Der Stress ist jedoch nicht nur negativ zu sehen. Denn er treibt an, so dass Höchstleistungen vollbracht werden können. Lediglich der dauerhafte falsche Umgang mit Stress kann sich negativ auf die Gesundheit und Arbeit auswirken. Ein gut ausgebildetes persönliches Stressmanagement wirkt dem entgegen. Dies wird nicht zuletzt deutlich, wenn sich der Gemütszustand auf die Körperhaltung bemerkbar macht. So verbindet man eine Person voller Selbstvertrauen mit einer aufrechten offenen Körperhaltung.

Ein ausgeglichener Arbeitsalltag

Aktive Arbeitsplätze können den geeigneten Umgang mit Stress unterstützen. Durch die häufigen Positionswechsel erfolgt die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelpartien. Auf körperlicher Ebene wird so ein Gleichgewicht hergestellt, welches sich – durch die enge Verbindung zwischen Körper und Geist – dann auf die Psyche niederschlägt. Resultat ist ein ausgeglichener und zufrieden stellender Arbeitsalltag.



LINAK-Technik macht das Arbeiten flexibel

Eine Tischplatte und zwei Beine – fertig ist der Schreibtisch. Das war einmal. Heute sollte der Büroarbeitsplatz nicht nur zweckmäßig und schön sein, sondern vor allem ergonomisch und damit flexibel. LINAK hat sich bereits vor vielen Jahren diesem Thema angenommen und seine linearen Verstellantriebe in Schreibtische eingebaut.

Neben den robusten und langlebigen Antrieben entwickelt LINAK außerdem Bedienelemente und Steuereinheiten, die dafür sorgen, dass der Tisch leise und sanft in die Höhe fährt, auch wenn auf einer Seite der Arbeitsplatte ein schwerer Computer steht. Die prozessorgesteuerte Technik koordiniert die Bewegung von ein, zwei, drei oder vier Hubsäulen. Das gesamte System ist wartungsfrei.

Die Technik hat in den skandinavischen Ländern nicht nur für mehr Ergonomie am Büroarbeitsplatz gesorgt, sondern auch für Begeisterung bei den Menschen. Höhenverstellbare Arbeitsplätze sind besonders praktisch und komfortabel. Auch in Deutschland spricht sich die neue Technik im Büro langsam herum. LINAK beliefert zahlreiche Büromöbelhersteller mit linearen Antriebssystemen.



www.hoehenverstellbare-arbeitsplaetze.de
www.deskfit.de



LINAK GmbH

An der Berufsschule 7 · 63667 Nidda

Deutschland: Tel.: +49 (0) 6043-9655-0 · Fax: +49 (0) 6043-9655-60

Österreich: Tel.: +43 (0) 2746 210 36 · Fax: +43 (0) 2746 210 44

www.linak.de

www.linak.at

Herausgeber dieser Broschüre: LINAK GmbH, 63667 Nidda, An der Berufsschule 7; Konzeption und Text: Zentrum für Gesundheit, Köln (Prof. Dr. Ingo Froböse, Gregor Akkermann); weitere Quellen: ABC News: „A New Way to Control Weight?“, Nov. 2007 Full research study by Marc Hamilton, University of Missouri Columbia in Journal Diabetes (Nov. 07), Prof. Dr. Rainer Wieland: Barmer Gesundheitsreport 2008. Satz und Layout: www.renner-kommunikation.de