

Wozu Steh-Sitz-Dynamik?

Zahllose wissenschaftliche Studien, die sich mit den gesundheitlichen Folgen des Dauersitzens beschäftigen, belegen einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen "Marathonsitzen" und gesundheitlichen Schäden.

Erfahren Sie mehr über die Fakten der Steh-Sitz-Dynamik.



Angestellte verbringen während ihres Berufslebens durchschnittlich:

- 55000 Stunden im Sitzen
- Rückenleiden haben in den letzten zehn Jahren um 3000 % zugenommen
- Rückenleiden verursachen inzwischen die häufigsten Ausfalltage

Risikofaktoren für Leistung und Wohlbefinden

- Bewegungsmangel
- Zwangshaltungen
- Dauersitzen
- einseitige Bewegungsabläufe
- ungünstige Arbeitsorganisation
- ergonomische Defizite am Arbeitsplatz



Folgen des Dauersitzens und Bewegungsmangels

- Verspannungen
- Rücken- und Nackenbeschwerden
- Schmerzpausen
- Leistungsabfall
- schnellere Ermüdung
- Konzentrationsmangel
- Leistungsschwankungen
- Arbeitsunlust / Motivationsmangel

Die Lösung ist der Arbeitsstil der Zukunft: Die Steh-Sitz-Dynamik

- zwei bis vier Haltungswechsel pro Stunde
- kurz und oft aufstehen
- Stehphasen nicht länger als 20 Minuten
- statisches Stehen vermeiden

Der Steharbeitsplatz muß

- stets präsent sein
- zur Nutzung anregen
- ohne Aufwand benutzbar sein
- durch Aufstehen verfügbar sein
- leicht integrierbar sein
- an der günstigsten Stelle installiert sein



Das leistet die Steh-Sitz-Dynamik

- sie befreit von Rückenschmerzen und Verspannungen
- sie hilft, Arbeitsausfälle zu vermeiden
- sie reduziert den Leistungsabfall
- sie steigert Motivation und Arbeitszufriedenheit
- sie steigert das persönliche Wohlbefinden
- sie macht fit

Diese Vorteile nennen die Anwender von officeplus Stehpulten

allgemeine Leistungssteigerung	90,1%
Rücken- / Nackenbeschwerden bessern sich	69,8%
Geringere Ermüdung bei der Arbeit	66,5%
Dynamischeres Arbeiten	63,7%
weniger Arbeitsausfälle	61,4%
Bessere Konzentration	31,7%
Mehr Spaß bei der Arbeit	31,6%
Zeitgewinn	27,6%
Rationelleres Arbeiten	26,2%
mehr Arbeitszufriedenheit	24,6%
keine Vorteile	1,6%

IfBE Befragung von 811 officeplus Stehpult Anwendern