

MOVE  
A

Dlaczego warto i w jaki sposób korzystać z biurka  
z regulacją wysokości

# Dlaczego korzystanie z biurka do pracy siedząco-stojącej jest takie ważne

---

Praca przy biurku to dla większości z nas codzienność. Wiąże się ona z ograniczeniem aktywności fizycznej przez większą część dnia. Tymczasem zarówno nasze ciało, jak i umysł do prawidłowego funkcjonowania potrzebują aktywności. Jak pokazują badania, siedzący tryb życia prowadzi do wielu chorób cywilizacyjnych.

Korzystanie z biurka do pracy siedząco-stojącej pozwala zerwać z siedzącym trybem życia, zmniejszając ryzyko zapadnięcia na choroby cywilizacyjne i poprawiając funkcjonowanie naszego organizmu.

W niniejszej broszurze wyjaśniamy, dlaczego warto i jak korzystać z biurka z regulacją wysokości. Radzimy także, od czego zacząć i jak wprowadzić ruch do codziennej pracy.

**Zachęcamy do wstania z krzesła i życzymy miłej lektury.**

LINAK DESKLINE®



# Siedzący tryb życia – większość dnia spędzamy w bezruchu

---

Siedzący tryb życia oznacza „zbyt dużo siedzenia”, czyli zbyt małą aktywność fizyczną



---

Nawet do **12 godz.** dziennie spędzamy w pozycji siedzącej



## Warto wiedzieć:

Siedzenie lub leżenie w czasie, gdy nie śpimy, uznawane jest za przejaw siedzącego trybu życia.

Siedzieć można w pracy, szkole, domu, podróży i wolnym czasie.

Siedzenie wiąże się z minimalnymi wydatkami energetycznymi.

# Jak spędzamy czas

---

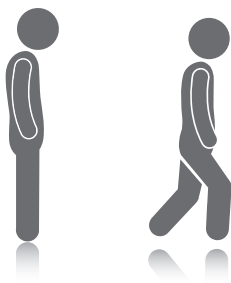
Większość czasu poza godzinami snu przebywamy w pozycji siedzącej (około 60 – 70 procent).



---

**60-70%**

Na siedząco



---

**20-30%**

Niewielka aktywność



---

**<5-10%**

Średnia aktywność

Biuorka z regulacją wysokości to nieodzowne rozwiązania pozwalające na zerwanie z siedzącym trybem życia.

# Regularne ćwiczenia to za mało

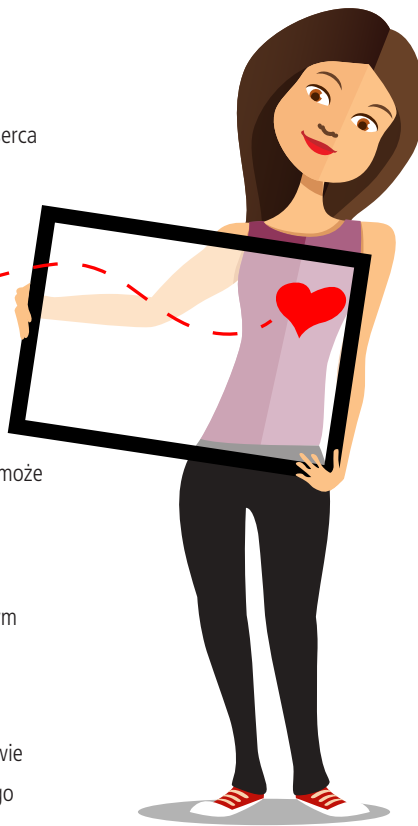
Nawet od **30 do 60 minut** joggingu dziennie nie zrekompensuje nam czasu, jaki spędzamy w pozycji siedzącej.

Najnowsze badania pokazują, że o siedzącym trybie życia można mówić także u osób dbających o aktywność fizyczną. Oznacza to, że regularne ćwiczenia to za mało – ***konieczne jest jednocześnie ograniczenie godzin spędzanych w pozycji siedzącej.***



# Konsekwencje braku aktywności

- **30%** przypadków choroby niedokrwiennej serca ma związek z brakiem aktywności fizycznej.
- **27%** przypadków cukrzycy ma związek z brakiem aktywności fizycznej.
- W mięśniach pleców i karku pojawia się zmęczenie wywołane zmniejszeniem przepływu krwi.
- Krótki spacer w ramach przerwy od siedzenia może przynieść obniżenie poziomu cukru we krwi o około **30%**
- Brak aktywności fizycznej jest 4. najważniejszym globalnym czynnikiem ryzyka śmierci.
- **95%** dolegliwości ze strony kręgosłupa jest spowodowanych brakiem aktywności, a zaledwie **5%** z nich pojawia się w wyniku gwałtownego ruchu.



# Siedzenie – co się dzieje, gdy siedzimy zbyt długo

---

Wstając z krzesła w ciągu dnia, uaktywniamy mięśnie posturalne, które „włączają” geny kluczowe dla naszego zdrowia. **Przebywanie przez cały dzień w pozycji siedzącej powoduje pogorszenie stanu zdrowia.**

W pozycji stojącej naturalna krzywizna kręgosłupa umożliwia osiągnięcie stabilnej równowagi. **Zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej** wywołuje ucisk krążków międzykręgowych, co może **przyczynić się** do ich **przedwczesnej degeneracji**.

Ponadto zmniejszenie stymulacji układu krwionośnego w pozycji siedzącej skutkuje spowolnieniem pracy serca i krążenia, co powoduje **szybsze osiągnięcie stanu zmęczenia**.

Jak tłumaczą naukowcy, w czasie gdy siedzimy, **„enzymy, które odpowiadają za spalanie tłuszczu, przestają być produkowane”**. Może to prowadzić do magazynowania tłuszczu, obniżenia poziomu „dobrego” cholesterolu oraz ogólnego spowolnienia metabolizmu.

Zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej i związane z tym ograniczenie ruchów ciała wiąże się ze wzrostem ryzyka naderwania, skurczu czy naciągnięcia mięśni. Jest ono skorelowane z **wysoką częstotliwością dolegliwości ze strony kręgosłupa**, w tym dyskomfortem odczuwanym w odcinku dolnym, a także wzrostem obciążenia mięśni karku i ramion.

Badanie przeprowadzone na ponad 73 000 kobiet wykazało, że **ryzyko śmierci z powodu choroby układu krążenia** jest niemal 3-krotnie większe u osób, które najwięcej czasu spędzają w pozycji siedzącej, w porównaniu z osobami, które siedzą najmniej.



# 5 kroków w stronę zdrowszego stylu życia

---



Pofatyguj się osobiście zamiast wysłać e-mail



Unieś blat biurka



Ustaw drukarkę z dala od biurka



Spaceruj w czasie rozmowy



Na przerwie wyjdź na zewnątrz



## Do dzieła!

- Sięgnij po narzędzia motywujące do pracy na stojąco.
- Zrób przemeblowanie w sali konferencyjnej – pochowaj krzesła.
- Działaj w zespole.
- Ustal realistyczne cele i nagradzaj wysiłek.

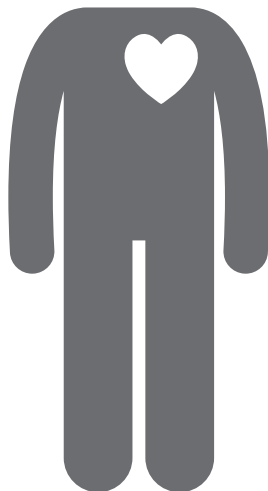
# Potrzebujemy przerwy w siedzeniu – i to od dziś!

**Gdy siedzimy:** VS **Gdy stoimy:**

... ryzyko chorób układu krążenia rośnie z czasem o **40%**

... poziom enzymów odpowiedzialnych za metabolizm tłuszczów obniża się o **90%**

... bez przerwy przez ponad **6 godzin**, tracimy korzyści z 60 min ćwiczeń



... i jesteśmy w ruchu, zmniejsza się ryzyko chorób nowotworowych o **25%**

... spalamy nawet o **50 kcal więcej** w ciągu godziny niż w czasie siedzenia

... aktywność mięśni jest **2.5** raza **większa** niż podczas siedzenia

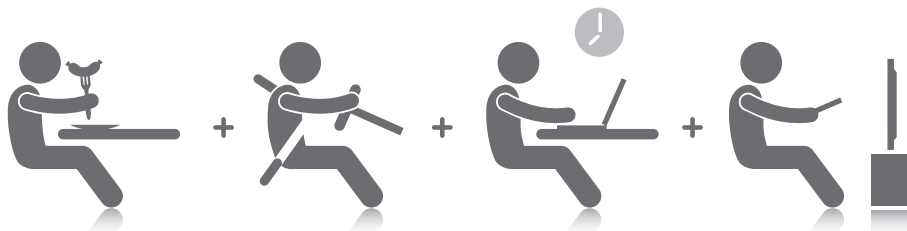
## **Ruch to życie**

Ruch to podstawa, dlatego należy zmieniać pozycję z siedzącej na stojącą.

# Postaw na zdrowie

---

Na brak aktywności przypada średnio **60-70%** naszego czasu w ciągu dnia.



Potrzebujemy przerwy w siedzeniu – i to od dziś!

***Pozostawanie w pozycji stojącej przez 15 minut w ciągu godziny zapewnia:***



... zmniejszenie otyłości



... przyspieszenie utraty masy ciała



... poprawę zdrowia psychicznego



... spalenie o 20 000 więcej kalorii w skali roku



... czyli tyle, ile spala się w trakcie 6 pełnych maratonów



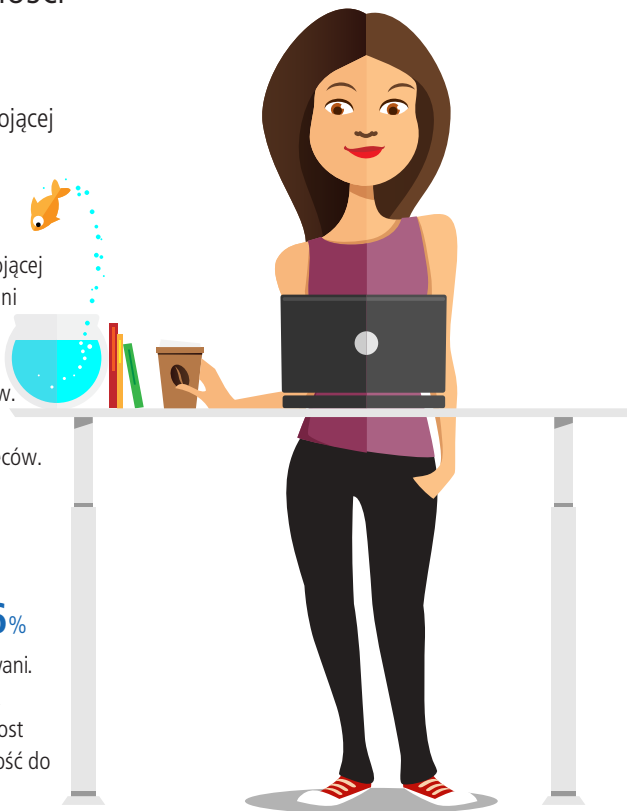
...poprawę zdrowia i samopoczucia

# Sprawdzony wzrost wydajności

Wydajność pracy prowadzonej w pozycji stojącej wzrasta o **10-20%**

- Użytkownicy stanowisk do pracy siedząco-stojącej twierdzą, że są bardziej uważni, ukierunkowani na zadanie i pozytywnie nastawieni.
- Badania wykazują bezpośredni związek między zdrowiem a wydajnością pracowników.
- Spotkania są krótsze i wydajniejsze.
- Prawidłowa postawa ciała zmniejsza bóle pleców.
- Zyskujemy wyższy poziom energii, zwłaszcza popołudniami.

Pracownicy korzystający z biurka z regulacją wysokości są o **71%** bardziej skupieni, o **66%** bardziej wydajni oraz o **33%** mniej zestresowani. Jak pokazują inne badania, korzystanie z biurka do pracy stojąco-siedzącej przekłada się na wzrost wydajności i jakości, a także na większą skłonność do współpracy w grupach.



# Mniej absencji z powodu choroby

Wprowadzenie biurek z regulacją wysokości przyczyni się do zmniejszenia liczby zwolnień chorobowych. Wykazano, że wdrożenie programów aktywności fizycznej w pracy **przynosi zmniejszenie absencji z powodu choroby o 32 procent.**

## Przypadek niemieckiej firmy medycznej – **Dräger**

Firma Dräger Medical przeprowadziła wśród pracowników ankiety po 3 miesiącach, a następnie po 6 latach od wprowadzenia biurek z regulacją wysokości. Wyniki ankiety przeprowadzonej po 3 miesiącach pokazały, że **65% członków personelu odczuło poprawę swojego samopoczucia**, a 3% odczuło poważną poprawę. Podobne wyniki uzyskano po 6 latach. **70% ankietowanych odczuło poprawę swojego samopoczucia pomimo znaczącego wzrostu wykorzystania komputerów. Liczba absencji spowodowanych chorobą** wśród personelu korzystającego z biurek do pracy siedząco-stojącej **znacząco zmalała.**



# Nie należy zastępować długotrwałego siedzenia długotrwałym staniem

---

Panuje wiele nieporozumień wokół korzystania z biurk z regulacją wysokości. Ich celem nie jest zastąpienie pracy siedzącej pracą prowadzoną na stojąco.

## Skutki długotrwałego siedzenia:

- dyskomfort w dolnym odcinku kręgosłupa;
- statyczne zmęczenie mięśni;
- wzrost napięcia mięśni grzbietowych oraz ucisku międzykręgowego;
- wzrost obciążenia mięśni karku i ramion;
- spadek aktywności mięśniowej powodujący bóle i/lub skurcze.



## Skutki długotrwałego stania:

- bóle stóp;
- puchnięcie nóg;
- żylaki;
- statyczne zmęczenie mięśni;
- bóle w dolnym odcinku kręgosłupa;
- sztywność karku i ramion.



**Człowiek potrzebuje do życia ruchu**

# Zmiana pozycji z siedzącej na stojącą

---

Zalecane jest, aby użytkownicy biurka dążyli do:



Należy ten cel osiągać  
krokami po



## Dlaczego należy zmieniać pozycję ciała?



Regularnie wstając i siadając zmieniamy sposób obciążenia ciała oraz dajemy określonym częściom ciała odpocząć. W pozycji stojącej ciało zwiększa produkcję enzymów warunkujących zdrowie, przyspieszających krążenie oraz redukujących zmęczenie mięśni, osiągając jednocześnie stan zrównoważonego obciążenia. Już sama czynność **zmiany pozycji ciała ma dobroczynny wpływ na zdrowie. Zmusza ona ciało do pokonania** siły ciężenia, co przekłada się na wzmocnienie odpowiednich mięśni szkieletowych. Wstawanie **reguluje także poziom ciśnienia krwi.**

# Od czego zacząć

---

Ważne wskazówki dotyczące korzystania z biurek z regulacją wysokości:

1.

W razie istnienia potencjalnych medycznych przeciwwskazań dla **przebywania w pozycji stojącej przez 5–15 minut co godzinę**, należy skontaktować się z lekarzem.

2.

Prowadzenie pracy w pozycji stojącej to warunki, do których ciało musi się przyzwyczaić. **Należy zacząć od 5 minut.**

3.

Ważne jest **pamiętanie o regularnych zmianach pozycji między siedzącą a stojącą**. Pozostawanie przez cały dzień w pozycji stojącej także nie jest zdrowe – najważniejsza jest zmienność.

4.

**Z czasem należy dojść do poziomu 15 minut w ciągu każdej godziny, co daje 2 godziny dziennie.**

5.

**Regularne zmiany pozycji ciała należy uczynić częścią swojego dnia pracy.**



# 6 ergonomicznych wskazówek na początek



# Zaprojektowane, aby kształtować nawyki

Znamy to! Za dużo siedzimy i za mało spędzamy czasu w ruchu. Aczkolwiek, zmiana złych nawyków lub kształtowanie nowych przyzwyczajeń jest trudna. Każdy z nas potrzebuje trochę czasu i odpowiednich wskazówek, aby rozpocząć pracę na stojąco.

Aby wesprzeć i zmotywować użytkowników do korzystania z biurk z regulacją wysokości, LINAK® zaprojektował nowe piloty biorąc pod uwagę:

- **Intuicyjność**
- **Wsparcie motywacyjne**
- **Cyfrową integrację**



## Panele biurkowe DPG

Panele biurkowe DPG są łatwe w obsłudze. Wystarczy odchylić pilot w górę lub w dół. Produkt dostępny jest z opcjami dodatkowymi takimi jak funkcja przypomnienia oraz cyfrowa integracja poprzez komunikację bezprzewodową Bluetooth®.

## Aplikacje Desk Control™

Podłącz zaawansowany Panel biurkowy DPG do aplikacji Desk Control za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth®.

# Źródła

**Calorie burner: How much better is standing up than sitting?**,  
Magazine, BBC

**Comfort at your Standing Desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**Do you have 'sitting disease'?**,  
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratssky, MayoClinic, mayoclinic.org

**Dr. Elizabeth Joy**,  
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

**Ergo-plus.com**

**Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work**,  
Morten Bergulf, Ove Hygum  
Arbejdstilsynet, Denmark

**Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking'**,  
Lorie Johnson, CBN News

**Getting employees to use their sit to stand desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?**,  
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

**How to Power Nap at Work**,  
Sylvia Marten, Spine-Health

**Infographic: Sitting so much should scare you**,  
Ergotron

**Move a Little, Lose a Lot**,  
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

**Musculoskeletal Disorders and Workplace**  
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

**NationalJournal.com**

**New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europe**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Physical Inactivity and Cardiovascular Disease**,  
Department of Health, New York State

**Sedentary behaviour – one definition to rule them all**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Sitting is the New Smoking- Even for Runners**,  
Selene Yeager, Runner's World

**Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior**,  
Taylor, K., Green, N., Wellnomics White Paper

**Sit-stand Workstations**,  
Büro Forum für bessere Büros,  
www.buero-forum.de

**Stand and deliver**,  
Jonathan Swan, Executive Style

**Stand up and loose weight**,  
Hanna Tómasdóttir, LINAK

**Top 10 Trends Influencing Workplace Design**,  
HOK - Thought Leadership

**The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work**,  
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

**Workspace Design Trends To Increase Your Productivity**,  
Vivian Giang, Fast Company

**10 Trends in Office Design**,  
CCIM Institute

[www.linak.pl](http://www.linak.pl)

## Zasady korzystania

Więcej informacji na temat produktów LINAK można znaleźć na stronie [www.linak.pl](http://www.linak.pl). Wszystkie transakcje sprzedaży produktów LINAK podlegają ogólnym zasadom sprzedaży i dystrybucji LINAK A/S, dostępnym także na stronie [www.linak.pl](http://www.linak.pl). Firma LINAK nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne błędy w katalogach, broszurach i innych drukowanych materiałach. Nazwa LINAK®, logotyp LINAK oraz nazwa Desk Control™ to znaki handlowe stanowiące własność LINAK A/S. Wszelkie prawa zastrzeżone.

**LINAK**®   
WE IMPROVE YOUR LIFE