

MOVE  
X

Зачем нужны столы с регулируемой высотой  
и как ими пользоваться

# Смысл использования стола для работы сидя / стоя

---

Для большинства из нас работа за столом — типичная повседневная норма, означающая отсутствие физической активности в течение большей части рабочего дня. Однако ни наши физические данные, ни другие особенности организма изначально на подобное бездействие не рассчитаны. Исследования показывают, что сидячий образ жизни приводит к сопутствующим заболеваниям.

Использование стола для работы сидя/стоя может значительно сократить периоды физической неактивности, снизить риск возникновения связанных с ней заболеваний и улучшить повседневное самочувствие.

Эта небольшая брошюра содержит основные сведения о том, почему и как следует использовать стол, регулируемый по высоте. Кроме того, в ней содержатся рекомендации на предмет того, как привнести в ваш рабочий день дополнительную двигательную активность.

**Встаньте и прочтите с удовольствием..**

LINAK DESKLINE®



# Сидячий образ жизни: мы малоподвижны большую часть рабочего дня

---

Сидячая работа означает явный недостаток физической нагрузки.



---

При такой работе мы сидим **до 12 часов** в сутки



## ДЛЯ СВЕДЕНИЯ

Сидение или лежание во время бодрствования классифицируется как **пассивный, малоподвижный** образ жизни. Малоподвижным можно быть на работе, в учебном учреждении, дома, во время путешествия или отдыха. Пассивный образ жизни сопряжен с малыми затратами физической энергии.

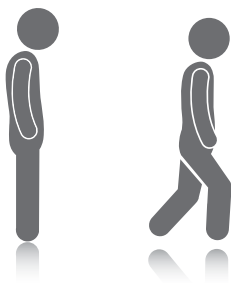
# Как мы проводим отпущенное нам время

Большую часть времени бодрствования мы проводим сидя (примерно 60–70%)



**60-70%**

без выраженной  
физической  
активности



**20-30%**

с малой физической  
активностью



**<5-10%**

с умеренной или значительной  
физической активностью

Регулируемые по высоте столы — абсолютно необходимое средство уменьшения пассивности образа жизни.

# Обычных физических упражнений уже недостаточно

Малоподвижность  
среднестатистического современного  
человека не компенсируется даже

**30 – 60 минутам**

бега трусцой в день.

Недавние исследования показали,  
что привычная для нас физическая  
активность уже не отменяет того  
факта, что наш образ жизни в целом  
малоподвижен. Это означает, что обычной  
физзарядки уже недостаточно —

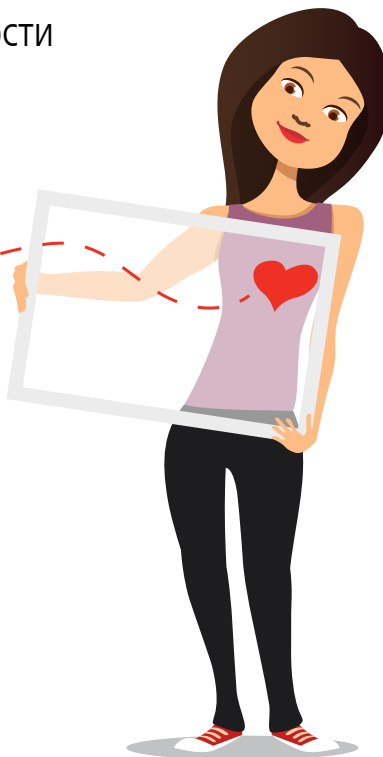
***нужно еще и меньше сидеть.***



# Последствия малоподвижности

---

- **30%** случаев ишемической болезни сердца обусловлены недостаточной физической активностью
- **27%** случаев диабета обусловлены недостаточной физической активностью
- Быстрая утомляемость спинных и шейных мускулов из-за замедления кровоснабжения
- Прерывание периодов сидения кратковременными пешими прогулками способно снизить уровень сахара в крови примерно на **30%**
- Недостаточная физическая активность – 4-й по значимости фактор риска смертности в мире
- **95%** болей в спине возникают из-за недостаточной физической активности, и **5%** – из-за резких движений



# Что происходит, если мы слишком много сидим

---

То и дело вставая со стула в течение дня, вы заставляете работать т. н. позные мышцы, которые активируют гены, критически необходимые для поддержания хорошего здоровья. **Если же вы сидите чуть ли сутками напролет, проблемы со здоровьем вам гарантированы.**

В стоячем положении естественная кривизна позвоночника обеспечивает сбалансированную нагрузку на тело. **Длительное сидение** вызывает устойчивое сжатие межпозвоночных дисков, **способствующее их преждевременной дегенерации.**

Кроме того, пониженная нагрузка на систему кровообращения во время сидения приводит к снижению активности работы сердца, замедлению кровотока и, как следствие, **быстрой утомляемости.**

Наука утверждает, что, когда человек сидит, **ферменты, ответственные за сжигание жиров, просто не работают.** Это может привести к сохранению и дальнейшему накоплению жировых отложений, понижению содержания холестерина, не откладывающегося на стенках сосудов, и общему замедлению обмена веществ.

Длительное сидение ограничивает диапазон телодвижений, из-за чего мышцы становятся более подверженными растяжениям, судорогам и напряжениям. Это чревато **частыми проблемами со спиной,** дискомфортом в нижних конечностях и повышением нагрузки на мышцы шеи и плеч.

Исследование, которому подверглись более 73 000 женщин, показало, что **риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний** примерно втрое выше среди тех, кто за тот же временной отрезок сидит дольше тех, кто сидит меньше всех остальных.



## 5 шагов к более здоровому образу жизни

---



Не переписывайтесь по электронной почте, а общайтесь с глазу на глаз



Увеличьте высоту стола



Разместите принтер подальше от стола



Разговаривайте на ходу



Время от времени выходите прогуляться



### Приступим!

- Находите для себя поводы хотя бы изредка вставать из-за стола
- Обустройте по-новому переговорную комнату, переставьте стулья в менее приметные места
- Почаще присоединяйтесь к коллегам для той или иной совместной работы
- Ставьте реалистичные цели и вознаграждайте коллег за успехи на местах

# Мы не должны без конца сидеть на месте — так изменим же это прямо сейчас!

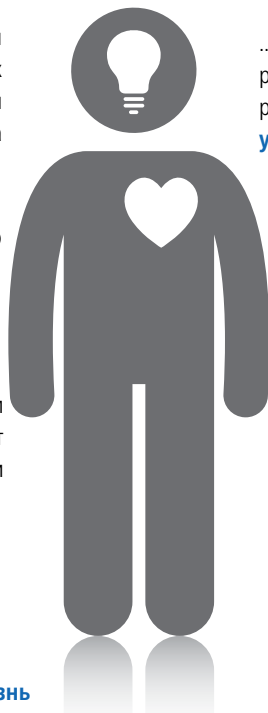
Когда вы сидите: < - > Когда вы стоите:

...риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний со временем

**40%** возрастает на

... объем ферментов, способствующих расщеплению жиров, падает **90%**

**6** если это длится как минимум часов, нейтрализуется эффект 60-минутной физзарядки



... и активно передвигаетесь, риск возникновения раковых заболеваний может **уменьшиться на 25%**

... вы тем самым сжигаете до **50 ккал** в час **больше**

по сравнению с пребыванием в сидячем положении

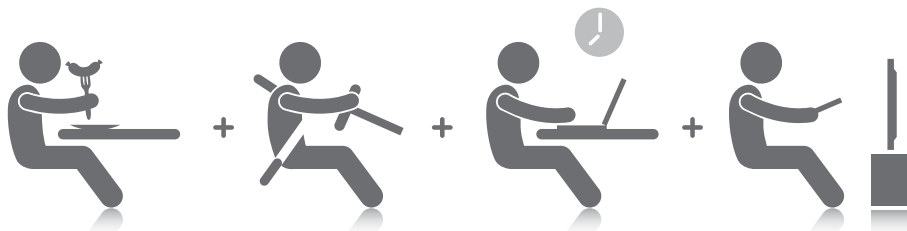
... ваша мышечная активность почти в **2,5** раза **выше**, чем во время сидения

**Движение — это жизнь**

Движение предпочтительнее, и потому выбор между сидением и стоянием очевиден.

# Начните вставать, чтобы сохранить здоровье

Мы, по сути, физически неактивны где-то **60-70%** в день.



Мы не должны без конца сидеть на месте – *так изменим же это прямо сейчас!*

*Если вы постоите 15 минут в час, это...*



...замедлит  
ожирение



... ускорит  
потерю  
лишнего веса



... улучшит  
психическое  
здоровье



... и сожжет на  
20 000 больше  
калорий в год



... что сопоставимо  
с 6 марафонскими  
забегами за год



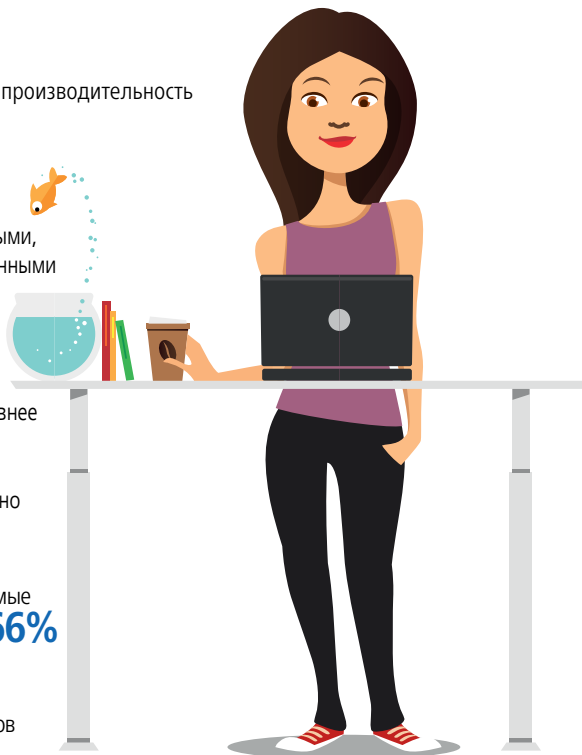
... и сделает  
вас здоровее и  
счастливее

# Доказано, что возрастает производительность

Если работник не сидит, а стоит за столом, производительность труда возрастает на **10-20%**

- Пользователи столов для работы сидя/стоя утверждают, что стали более активными, целеустремленными и позитивно настроенными
- Исследования показывают прямую связь между улучшением здоровья сотрудников и повышением производительности труда
- Совещания становятся короче и эффективнее
- Улучшается осанка и уменьшается риск появления болей в позвоночнике
- Работники становятся энергичнее, особенно в послеобеденные часы

Сотрудники, использующие столы, регулируемые по высоте, на **71%** сосредоточеннее, на **66%** производительнее и на **33%** меньше подвержены стрессам. Другие исследования подтверждают, что использование таких столов приводит к повышению производительности, качества и эффективности труда и укрепляет в коллективе дух сотрудничества.



# Сокращение периодов пропуска работы по болезни

Использование столов, регулируемых по высоте, на постоянной основе сокращает периоды пропуска работы по болезни. Доказано, что применение программ стимулирования физической активности на рабочем месте **уменьшает суммарную продолжительность больничных на величину до 32%**.

Случай из практики германской  
медицинской компании

**Dräger**

Компания Dräger Medical провела опрос персонала через 3 месяца после внедрения столов, регулируемых по высоте, и еще один опрос 6 лет спустя. Первый опрос показал, что **65% сотрудников в результате нововведения ощущают улучшение самочувствия на рабочем месте** (при этом 3% сказали, что их самочувствие улучшилось существенно). Через 6 лет наблюдались аналогичные результаты: об улучшении самочувствия на рабочем месте **сообщили 70%, несмотря на возросший объем использования компьютеров**. Те **сотрудники, которые регулярно работали за столами стоя, стали гораздо меньше болеть** и из-за этого отсутствовать на работе.



# Не заменяйте длительное сидение длительным стоянием

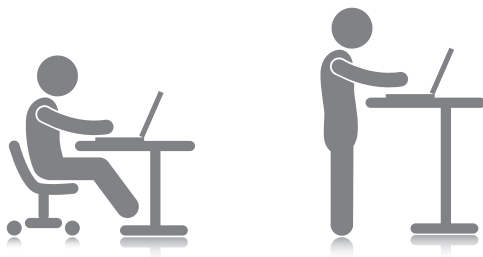
Ошибочные представления о назначении столов, регулируемых по высоте, приводят к недоразумениям. Такие столы не предназначены для того, чтобы за ними сидели или стояли целый день.

## Последствия длительного сидения:

- Дискомфорт в нижних конечностях
- Статическое мышечное утомление
- Перенапряжение мышц спины и повышенное давление на межпозвоночные диски
- Повышенная нагрузка на мышцы шеи и плеч
- Снижение мышечной активности, приводящее к боли и/или спазмам

## Последствия длительного стояния:

- Усталость ног
- Опухание ног
- Варикозное расширение вен
- Статическое мышечное утомление
- Боль в нижней части спины
- Онемение шеи и плеч



**Люди созданы для движения, движение — это жизнь**

# Переход от положения сидя к положению стоя и обратно

---

Желательно, чтобы пользователи столов придерживались следующих рекомендаций:



**2 часа в день** проводимые в положении стоя, следует делить на части по



**15 минут** в час



## Почему нужно менять положения тела?

Переходя от положения сидя к положению стоя и обратно в течение дня, мы регулируем объем нагрузки на тело, давая возможность определенным его частям время от времени отдыхать. Стояние способствует активации ферментов, отвечающих за хорошее здоровье, усиливает кровоток для снятия мышечной усталости и делает нагрузку на тело сбалансированной.

**На здоровье благотворно влияет уже сам переход от сидения к стоянию.** Он заставляет тело преодолевать силу тяжести и сохраняет крепость соответствующих скелетных мышц. Стояние **способствует** и **регуливанию кровяного давления.**

# С чего начать

---

Важные советы по использованию стола, регулируемого по высоте:

**1.** Если вы из медицинских соображений сомневаетесь, что способны **стоять по 5–15 минут каждый час**, проконсультируйтесь с врачом

**2.** Стояние во время работы – это часть образа жизни, своего рода привычка, к которой вашему телу нужно приспособиться. **Начните со стояния по 5 минут за один раз**

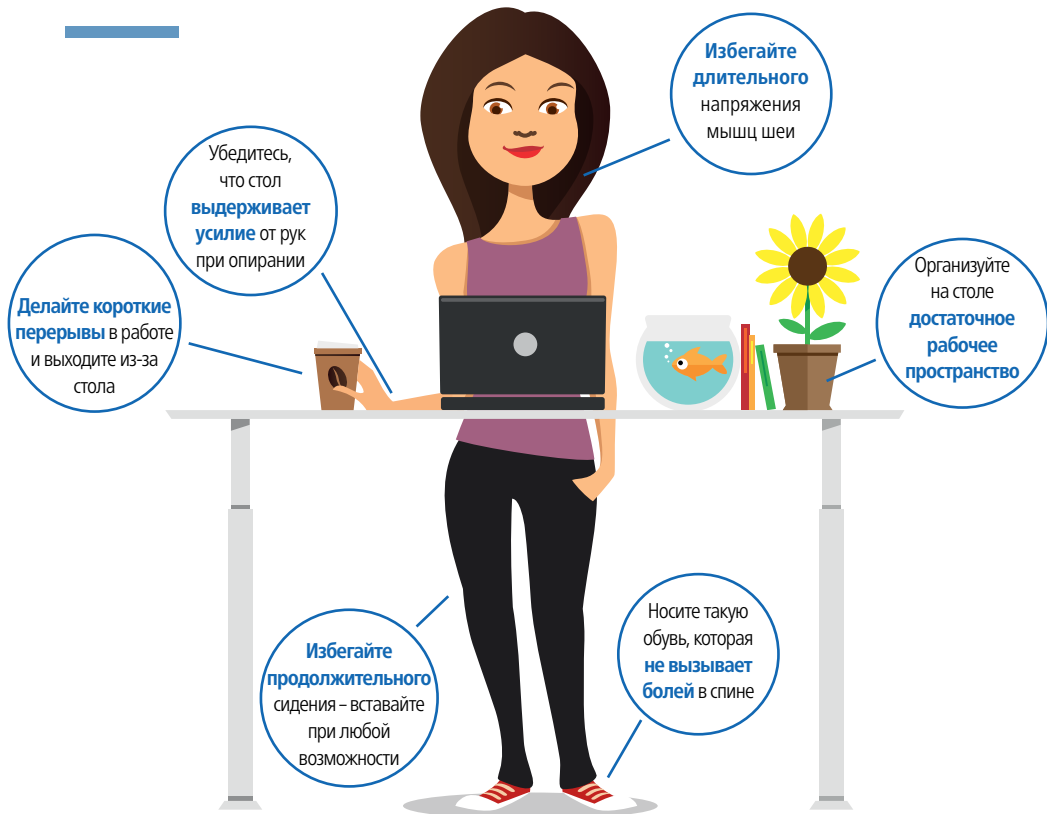
**3.** **Переходить от сидения к стоянию** и обратно очень важно. При этом постоянно стоять для здоровья тоже не полезно – стояние обязательно должно чередоваться с сидением

**4.** Со временем доведите периоды стояния до **15 минут в час, чтобы в течение рабочего дня вы стояли в общей сложности 2 часа**

**5.** **Сделайте смену положений тела частью вашей повседневной работы**



## 6 советов по эргономике для начала



# Разработки, формирующие модель поведения

Ни для кого не секрет, что мы слишком много сидим и слишком мало двигаемся. Но очевидно и то, что отказ от вредных привычек и приобретение полезных — задача не из простых. Для того чтобы вставать во время рабочего дня, каждому может потребоваться небольшая помощь и наставление.

Для мотивирования и поддержки пользователей столов, регулируемых по высоте, в их стремлении извлекать для себя максимум пользы, компания LINAK® разработала пульта управления столами на основе следующих критериев:

- **Интуитивная понятность**
- **Поддержка мотивации**
- **Интеграция в цифровую среду**



## Пульты управления столами DPG

Модели пультов управления столами DPG просты в эксплуатации. Чтобы отрегулировать высоту стола, просто наклоняете пульт вверх или вниз. Дополнительные опции: функции напоминания и интеграция в цифровую среду посредством беспроводной технологии Bluetooth®.

## Приложение Desk Control™

Передовые пульта управления столами DPG можно использовать совместно с приложениями Desk Control посредством беспроводной технологии Bluetooth®.

# Справочные материалы

**Сжигатель калорий: насколько стояние лучше сидения,**  
Magazine, BBC

**Комфорт за конторкой,**  
Энн Холл, LinkedIn Pulse

**У вас «сидячая болезнь»,**  
Дженнифер К. Нельсон и Кэтрин Зерацки,  
MayoClinic, mayoclinic.org

**Д-р Элизабет Джой,**  
Научный центр здоровья (Bush 2010)  
при Университете штата Юта

**Ergo-plus.com**

**Административное распоряжение об условиях на местах постоянной работы,**  
Мортен Бергульф, Ove Hygum Arbejdstilsynet,  
Дания

**Избавьтесь от своей толстой задницы!**  
**Сидение – это «новое курение»,**  
Лори Джонсон, CBN News

**Как убедить сотрудников не только сидеть, но и стоять за рабочим столом,**  
Энн Холл, LinkedIn Pulse

**Насколько неформальное общение с сослуживцами полезно для вашей карьеры,**  
Жаклин Смит, Forbes Leadership

**Как сделать работу менее выматывающей и более комфортной,**  
Сильвия Мартен, Spine-Health

**Инфографика: столь длительное сидение должно вас пугать,**  
Ergotron

**Мало двигаясь, многое теряешь,**  
Джеймс Ливайн, Селена Йегр, Three Rivers  
Press 2009

**Нарушения опорно-двигательного аппарата на рабочем месте**  
Факторы: информация Национального института по охране труда и Национального центра здоровья и биотехнологий, Совета по здравоохранению и профилактике заболеваний, Американской кардиологической ассоциации и Центра контроля и профилактики заболеваний

**NationalJournal.com**

**Новое исследование: распространенность и корреляционные зависимости сидячего образа жизни в странах Европы,**  
Трэвис Сондерс, Сеть по исследованиям пассивного образа жизни

**Физическая инертность и сердечно-сосудистые заболевания,**  
Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк

**Пассивный образ жизни – единое определение для всеобъемлющего решения проблемы,**  
Трэвис Сондерс, Сеть по исследованиям пассивного образа жизни

**Сидение – это «новое курение», даже для любителей бега,**  
Селена Йегр, Runner's World

**Сидение днями напролет – каковы результаты исследований по предотвращению рисков? Анализ результатов исследований рисков, связанных с пассивным / сидячим образом жизни,**  
К. Тейлор, Н. Грин, Wellnomics White Paper

**Места для работы сидя или стоя,**  
Büro Forum für bessere Büros, www.buero-forum.de

**Кошелек или жизнь,**  
Джонатан Сун, Executive Style

**Вставайте и сбрасывайте вес,**  
Ханна Томасдоттир, LINAK

**Топ 10 трендов организации рабочего места,**  
HOK – Thought Leadership

**Примеры костно-мышечного дискомфорта среди банковских операционистов, которые только сидят, только стоят или сидят и стоят на работе,**  
Леон Стэйкер, Андреа Рофолс, Технологический университет имени Кёртина, Перт, Западная Австралия

**Тренды организации рабочего места для повышения производительности,**  
Вивьен Гианг, Fast Company

**10 трендов офисного дизайна,**  
Институт CCIM

---

## УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы сами несете ответственность за определение пригодности продуктов компании LINAК для того или иного конкретного применения. Компания LINAК прилагает максимум усилий для того, чтобы публиковать точную и своевременную информацию о своей продукции. Тем не менее, ввиду непрерывного совершенствования продукции LINAК, таковая подвергается частым модификациям без предварительного уведомления. В связи с этим компания LINAК не может гарантировать стопроцентную достоверность информации о своей продукции на момент публикации. И несмотря на то, что компания LINAК стремится выполнять все поступающие заказы, она по вышеуказанным причинам не может гарантировать текущую доступность того или иного продукта. В связи с этим компания LINAК сохраняет за собой право прекращать продажу любого продукта, представленного на ее веб-сайте, в каталогах или иных письменных материалах, выпущенных LINAК.

Политика продаж соответствует стандартным условиям сбыта и поставок продукции LINAК. Для получения копии данного документа обратитесь в LINAК.

---

Компания LINAК располагает торгово-сервисной сетью мирового класса.

На данный момент мы имеем представительства в 35 странах мира.

Для получения дополнительной информации посетите наш веб-сайт **LINAК.RU**

