




AKTIVOINTI

TUOTTEET

MIKSI TYÖASENNON AKTIVOINTI KANNATTAA?

Ihminen istuu valveillaoloajastaa keskimäärin 9 tuntia ja 7 minuuttia päivässä (UKK-instituutti 2019) ja arvio on, että koronan jälkeinen aika on vielä kasvattanut tätä määrää etätyöstä ja digitaalisten työkalujen lisääntymisestä johtuen. Istumatyö lisää passiivisuutta. Nuorilla ja työikäisillä aikuisilla istumisen määrä päivässä on lisääntynyt hälyttävästi. Aktivointituotteilla voidaan lisätä työtehoa ja alentaa sairaspöissaoloista aiheutuvia kuluja. Aktiivinen työasento on hyvä ottaa huomioon jo nuoresta lähtien.





Töissä vietetään noin 8 tuntia päivässä. Tästä tuntimäärästä voidaan saada pois passiivista istumisaikaa useitakin tunteja aktivointituotteiden avulla. Seisomatyökin voi olla passiivista. Seisoma-asentoa voidaan aktivoida vastaavasti näillä tuotteilla.

Työpaikoilla on mahdollista aktivoida työntekijöitä myös liikunnan pariin työn ohessa.

Toimistokävelymatto ja -kuntopyörä sekä erilaiset taukoliikuntapaketit ovat tehokas apu työssä jaksamiseen sekä fyysisen kunnon lisäämiseen.

Liikkuva työntekijä on terveempi ja hänestä koituu siis vähemmän sairauspoissaolokuluja.

Aktiivisilla ergonomiaratkaisuilla voidaan vaikuttaa positiivisesti aineenvaihdunnan lisääntymiseen, lihaskunnon, peruskunnon ja vireystason ylläpitämiseen sekä kiputilojen ja lihasjäykkyyksien vähentämiseen. Aktiivituotteet myös ennaltaehkäisevät peruskunnon laskua sekä työasunnoista johtuvien kiputilojen ja jumituksien syntyä.

Sairaspoissaolo maksaa keskimäärin 370€/ päivä. Oikein käytettyinä aktiivituotteet säästävät siis satoja, jopa tuhansia euroja vuodessa turhista sairauspoissaoloista.

Opastusta tuotteiden käyttöön saa ErgoFinlandin asiantuntijoilta.

MITÄ VAIHTOEHTOJA ON?

ISTUMATYÖ

Aktiivisuutta istumatyöhön saadaan dynaamisilla työtuoleilla, aktiivituoleilla ja satulatuoleilla. Istumatyössä asentoa on syytä vaihdella, vaikka käytössä olisi ergonominen työtuoli.



SWOPPER

Aeris Swopper tuo asennon vaihtelua sekä hauskuutta työhön. Se seuraa liikkeitä kaikkiin kolmeen suuntaan: eteenpäin, sivuttain ja jopa pystysuunnassa. Tuolin ainutlaatuinen kyky liikkua ylös ja alas, niin sanottu pystysuora heiluminen tai "pomppiminen" simuloi selkärangan luonnollista kompressiota kävellessä tai juostessa. Kun istut Swopperilla, selkähakset ja nikamavälilevyt pidetään ravittuina.



SITCELL

SitCell tyyny aktivoi istumista poistaen istumisen aiheuttamia terveysriskejä. Käytä tyynyä aina, kun joudut istumaan pidempään töissä, autossa tai matkoilla. Näin selkäsi pysyy paremmassa kunnossa ja olet virkeämpi. Verenkierto ja aineenvaihdunta paranevat, selkävaivat vähenevät, olo on virkeämpi ja keskittyminen työhön paranee.



HANNA-AKTIIVITUOLI

Hanna-aktiivituolilla istut aktiivisesti normaalikorkeudella. Tuolin aktiivinen istuin tuo mukavuutta istumiseen pehmeiden ja liikkeen avulla. Tuoli ei vaadi säädettävää pöytää. Tuoli sopii käytettäväksi lähes kaikkialla: töissä kotona tai missä vaan missä tahdot aktiivisempaa ja terveellisempää istumista. Istut ja liikut vapaasti, jolloin verenkierto paranee ja olet virkeämpi.



FITSIT

FitSit – aktiivituoli kannustaa käyttäjänsä aktiiviseen työskentelyyn. Ajatuksena on, että käyttäjä ei pääse unohtumaan staattiseen työasentoon. FitSit aktiivituolissa on pehmeä istuinosa, joka tekee sen käytöstä mukavaa. Laaja korkeuden säätövälillä mahdollistaa useamman eri pituisen käyttäjän nauttia FitSit aktiivituolin ominaisuuksista.



SWING SATULATUOLI

Swing satulatuolissa on pehmeä, miellyttävästi muotoiltu istuin, joka on verhoiltu aidolla nahalla. Erittäin hyvä vaihtoehto, kun tarvitset satulatuolin, joka antaa hyvän ryhdin lisäksi myös monelle käyttäjälle mukaan sopivan satulaosan. Soveltuu kaikenkokoisille käyttäjille.



DYNAAMINEN TYÖTUOLI

PUREis3 on dynaaminen työtuoli. Toisin kuin mikään muu työtuoli, PUREis3 on kehitetty aktiiviseksi työtuoli. Se sopeutuu käyttäjän kehoon ja liikkeisiin vaatimatta aikaa viedä säätöä. Monimutkaisia ja raskaita mekanismeja ei enää tarvita.

SEISOMATYÖ

Seisominen on aktiivisempaa kuin istuminen. On kuitenkin tärkeä huomioida millä tavalla seistään. Pitkään jalkojen päällä oleminen rasittaa alaraajoja ja selkää. Seisomatyön rasitusta voidaan keventää esimerkiksi seisontamatoilla ja Gymba aktivointilaudalla.



SEISONTAMATOT

Seisontamatto vähentää huomattavasti kehon väsymistä seisomatyössä. Sitä voidaan käyttää mm. teollisuuden aloilla, kassoilla, apteekeissa, pankeissa tai missä tahansa seisomatyössä. Seisontamatto vähentää nivelpainetta ja pitää aineenvaihduntaa yllä mikroliikkeen avulla.



GYMBA

Gymba tuo terveellisemmän tavan työskennellä seisten. Seisominen aktivointilaudalla pitää sinut liikkeessä. Saat jatkuvaa liikuntaa omassa työpisteessäsi ja aineenvaihduntasi sekä verenkiertosi aktivoituu. Kulutat kaloreita paljon enemmän kuin istuessasi tai seistessäsi paikoillaan. Keskittymiskykyysi paranee ja olet entistä motivoituneempi ja virkeämpi.



SÄHKÖPÖYTÄ AJASTIMELLA

GetUpDesk Elite sähköpöytä on laadukas, yhdellä moottorilla toimiva sähköpöytä. Nopea asentaa ja vaivaton ottaa käyttöön. Malleja on saatavana mustana ja valkoisena. Täydellinen toimistoihin, kouluihin, kotiin ja useimpiin työympäristöihin. Ajastimella voit aikatauluttaa päiväsi seisoma- ja istuma-asennon vaihtelun.

LIIKUNTA JA TAUKOLIIKUNTA

Työpäivien lomaan on mahdollista tuoda liikuntaa helposti aktivointituotteiden avulla. Työpisteellä voi harrastaa liikuntaa jopa huomaamattaan, ja tätä kautta parantaa kuntoa ja vireystasoa.



TOIMISTOKÄVELYMATTO

Liiku työtehtävien lomassa innovatiivisen ja modernin kävelymaton päällä. Toimistokävelymatosta saa varman ja kannustavan välineen aktiivisempaan työskentelyyn ja askeleen kohti terveempiä elämäntapoja. Passiivisesta päätetyöskentelystä tuleekin helposti aktiivista ja hauskaa!



TOIMISTOKUNTOPYÖRÄ

Toimistokuntopyörä sopii jokaiselle niin toimistoon kuin kotioloihin, etenkin korkeussäädettävien pöytien ääreen. Jos tuntuu, ettei aika jonakin päivänä riitä liikuntaan, toimistokuntopyörä ratkaisee ongelman. Voit tehdä töitä ja harrastaa liikuntaa samanaikaisesti ja säästät kallisarvoista aikaasi ja parannat terveyttäsi!



TAUKOLIIKUNTAPAKETTI

Monipuolisella ja helppokäyttöisellä taukoliikuntapakettilla teet lyhyestäkin tauosta palautumista ja jännitystiloja helpottavaa. Voit venytellä, rentoutua tai liikkua oman tarpeesi mukaan. Liikunnallisen tauon jälkeen jaksaa taas paremmin työtehtävien parissa.



**AKTIVOINTITUOTTEIDEN HYÖTYNÄ EI OLE VAIN NIIDEN
TERVEYSVAIKUTUKSET, VAAN AKTIVOINTITUOTTEET
VOIVAT TUODA MYÖS HAUSKUUTTA JA RENTOUTTA
TYÖPISTEILLE!**

Aktivointituotteen valinta ja käyttöönotto

Aktivointituote valitaan työpisteen mukaan: istuma-asentoa aktivoidaan dynaamisilla tuoleilla tai aktiivituoleilla ja seisoma-asentoa seisontamatoilla tai aktivointilautoilla. Mikäli kaivataan isompaa liikettä työpisteelle, saadaan tämä toteutettua toimistokuntopyörän tai -kävelymaton avulla. Taukoliikuntavälineitä puolestaan voidaan hyödyntää taukotiiloissa tai yhteisissä taukoliikuntahetkissä.

Aktivointituotteiden käyttö on pääsääntöisesti helppoa. Tärkeää on muistaa lähteä asteittain lisäämään aktiivisuutta työpisteillä, varsinkin, jos on tehnyt pitkään passiivisessa asennossa töitä ja liikunta on jäänyt vähälle. Vaihteleva työasento tuo parhaan tuloksen, mikä tarkoittaa, että ajoittain istutaan, seisotaan ja ollaan aktiivisia.

Aktivointituotteiden valinta voi olla hankalaa pelkän kuvan perusteella. Siksi onkin hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen, joka neuvoo sopivan tuotteen valinnassa. Tarvittaessa voidaan sopia koekäyttöä.

LISÄTIETOA

Lisätietoa ja tukea valintaan saat ottamalla yhteyttä ErgoFinlandin asiakaspalveluun.

ErgoFinland Oy

www.ergofinland.fi

(09) 759 7330

myynti@ergofinland.fi

Linnanherrankuja 16, 00950 HELSINKI

**Ergo Finland**