

THE NEW MOVEMENT IS UP



THE NEW MOVEMENT IS UP!

WHO (Världshälsoorganisationen) har konstaterat att inaktivitet är det största hälsoproblemet världens befolkning står inför och att det är mer skadligt än rökning. I USA har "sitting is the new smoking" blivit ett träffande begrepp relaterat till konsekvenserna av inaktivitet för de intet ont anande. I dag känner människor till de flesta riskerna med rökning, men få är medvetna om hur allvarliga konsekvenserna är vid hög inaktivitet.

För alla som jobbar framför en datorskärm hela dagen så är nästan allt på jobbet och hemma upplagt för att sitta ner. De flesta upplever det som praktiskt taget omöjligt att göra ändringar i sin vardag. Alla behöver ett minimum av träning/aktivitet, men forskningen visar att även med mycket träning så klarar man inte att ta igen för den långa tiden man är inaktiv.

En stor del av lösningen (och den enklaste och billigaste) är att ändra arbetsförhållandena och göra det möjligt att minska tiden man är inaktiv. Den anställda behöver alternativ till den bekväma (skadliga) stolen och det är en aktiv, stående arbetsform. I dag har de flesta en höj- och sänkbar arbetsplats och kan vidta enkla åtgärder för att komma igång.

Vi vill skapa en arbetsplats med effektiva rörelser som ger betydlig aktivitet, samtidigt som man kan koncentrera sig lika väl som tidigare (och kanske ännu bättre). Sedan 1994 har Ergospace arbetat med utveckling och försäljning av lösningar till kontorsarbetsplatsen. Vårt mål har hela tiden varit att skapa lösningar för en hälsosam arbetsplats.

Ergospace kan nu stolt presentera sitt unika "upp och stå"-koncept som innehåller egenutvecklade och patenterade lösningar. Produktionen sker mestadels i Sverige, Norge och Danmark. Lösningarna består i huvudsak av ståbrädan **Active Stand**, avlastningsmattan **Ergospace Comfy Mat**, den aktiva stolen **Active Sit balans®** och **Space skärmarmar**.

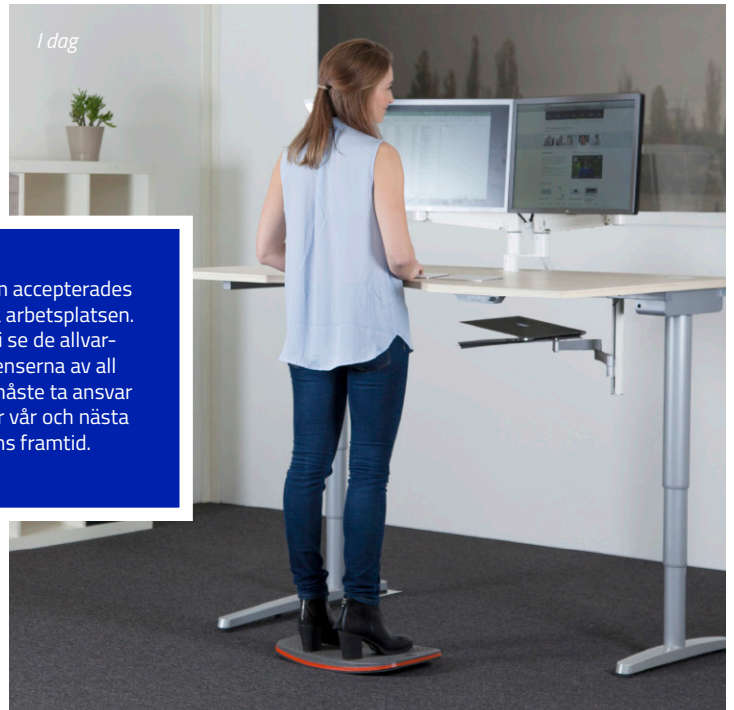
Vi är de första i världen med dessa lösningar och hoppas kunna skapa en ny rörelse. **The new movement is up!**

Med vänlig hälsning
Lars Petter Wien

Anno 1880



I dag



När datorn kom accepterades en sittkultur på arbetsplatsen. I dag börjar vi se de allvarliga konsekvenserna av all inaktivitet. Vi måste ta ansvar och stå upp för vår och nästa generations framtid.



60 miljoner år

60 år

6 år



Få en ergonomisk, effektiv och hälsosam arbetsplats med produkter från Ergospace!

INNEHÅLL

02-03

The new movement is up

08-09

Active Stand, Ergospace Comfy-Mat och tillbehör

04-05

Inaktivitet och aktivitet på kontorsarbetsplatsen

10-11

Active Sit balans®

06-07

De bästa arbetspositionerna

12

Stå bättre med Space skärmarmar

Kan du vara mer aktiv på jobbet?

De flesta är inte medvetna om hur mycket de sitter och vilka konsekvenser detta har. Inaktivitet ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och för tidig död.

Ryggproblem är en mer kortsiktig negativ konsekvens, som ofta beror på statiska och stillasittande positioner. Bra "ergonomiska" stolar ger inte den nödvändiga aktivitet/belastning som ryggen behöver. Stolarna är för bekväma och vi blir sittande för länge och i ensidiga positioner.

Det är viktigt att sitta bra, men kom ihåg att sitta aktivt! Vi rekommenderar också att man varierar med aktivt stående arbete. På sidan 6 kan du se vilka stå- och sittställningar som är de bästa.



Det är lönsamt med **aktiva** arbetsplatser

Anpassa för mer aktiva arbetsplatser och minska den dyra sjukfrånvaron!

Enligt Sintef har sjukfrånvaron i Norge tyvärr varit stabil de senaste åren. Undersökningar gjorda av Sintef visar att en veckas sjukfrånvaro kostar företagen i genomsnitt 15 000 kronor i förlorad produktion och ökade kostnader.

Med rätt anpassning och kvalitativa produkter som möjliggör en aktiv arbetsdag kan man minska sjukfrånvaron och undvika onödiga kostnader.



Aktivt stående arbete - Bra för hälsan

Hjärnan

Vid aktivitet stimuleras hjärnan genom bättre blodcirkulation och syreförsörjning. Forskning visar tydligt att vi tänker bättre under aktivitet. Rörelsen stimulerar och tränar balansorganen.

Skuldror och nacke

En stående position avlastar axlarna och nacken. En sittande arbetsställning kan ofta leda till att armarna "vilar" på bordet i en framåtriktad position. En sådan position skapar spänning i musklerna eftersom kroppen automatiskt arbetar för att dra armarna tillbaka i sin naturliga position (längs kroppens sida).

Lungor

En mycket bättre syreupptagning uppnås i stående ställning där man har möjlighet att andas mer fritt och avslappnad.

Rygg

När du står är ryggen avslappnad i sin naturliga s-formade position. Detta ökar belastning (på ett bra sätt) på kärnmuskulaturen som stödjer ryggraden och ryggen. Belastning och avlastning av ryggraden håller den smidig eftersom näringsämnen tillförs och slaggprodukter filtreras bort. I en sittande position, med benen i 90° tvingas bäckenet ur sin naturliga position. Med tiden förlorar ryggraden sin smidighet och får gradvis svagare ryggmuskler. Detta kan leda till sjukdomar och allvarliga skador.

Mage, rumpa och lår

Matsmältningen förbättras och förbränningen ökar 2-3 gånger genom att stå på jobbet jämfört med sittande. Aktiviteten kommer att stärka och träna musklerna i magen, lår och skinkor. Inaktivitet kommer att göra motsatsen.

Venpumpen

I benen sitter venpumpen. När du sitter passivt jobbar hjärtat ensamt med att pumpa blodet runt i hela kroppen. När vi aktiverar benmuskulaturen och venpumpen pumpas blodet mot tyngdkraften och upp mot hjärtat. Denna funktion är väsentlig för att avlasta hjärtat.

Fötter

Våra Fötter behöver belastning (på ett bra sätt) och rörelse för att upprätthålla stödmuskulatur och blodcirkulation. Fotsulan behöver belastning och avlastning vid stående arbete. Därför är det viktigt med bra underlag.

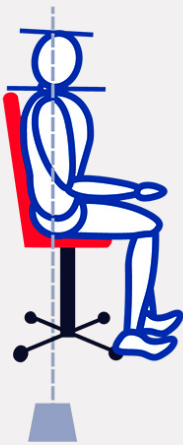


Vilken position har du vid din arbetsplats?

- + 1 poäng
- 0,5 poäng
- 0 poäng

Lodlinje (gravity line) >

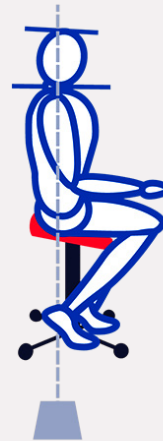
Tips: Oavsett position bör man variera så ofta man kan! Några produkter tillåter detta mer än andra.



1. Stol med rygg och hjulkryss

- Kroppen ej i lod
- Få eller inga passeringar av balanspunkten
- Statisk hög spänning i ryggraden (belastning ca. 400kg.)
- Muskler är deaktiverade
- Tungt att andas
- Spänning i skuldror och nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- + Avslappning och återhämtning

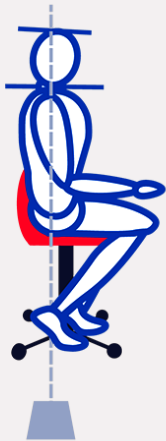
1 poäng



4. Stol utan rygg, balanserad, med hjulkryss

- + Kroppen i lod
- Få eller inga passeringar av balanspunkten
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg.)
- Muskler för det mesta deaktiverade, men man kan lättare komma i rörelse
- + Lättare att andas
- + Reducerar spänning i skuldror/nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- + Avslappning och återhämtning

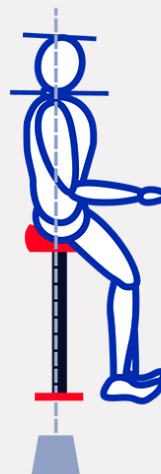
5,5 poäng



2. Stol med rygg, balanserad, med hjulkryss

- + Kroppen i lod
- Få eller inga passeringar av balanspunkten
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg.)
- Muskler för det mesta deaktiverade, men man kan lättare komma i rörelse
- + Lättare att andas
- + Reducerar spänning i skuldror/nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- + Avslappning och återhämtning

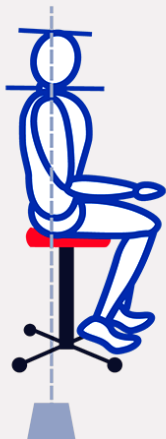
5,5 poäng



5. Hög stol, utan rygg

- Kroppen ej i lod
- Få passeringar av balanspunkten men man kan lättare komma i rörelse
- Låg spänning i ryggraden (belastning ca. 200-400kg)
- Muskler är deaktiverade, men lättare att komma i rörelse
- Lite lättare att andas
- Spänningar i skuldror och nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat men möjlighet för lite rörelse
- + Avslappning och återhämtning

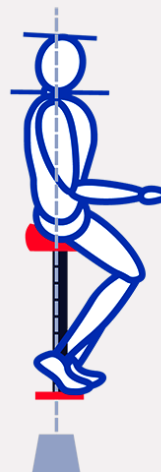
3,5 poäng



3. Stol utan rygg, med hjulkryss

- Kroppen ej i lod
- Få eller inga passeringar av balanspunkten
- Statisk hög spänning i ryggraden (belastning ca. 400kg.)
- Muskler deaktiverade
- Tungt att andas
- Spänning i skuldror och nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- + Avslappning och återhämtning

1 poäng



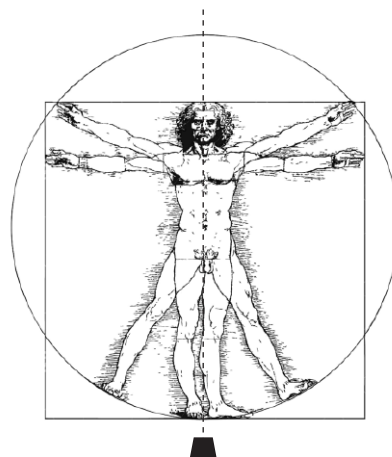
6. Stol utan rygg, balanserad, med sidovägs gunga

- + Kroppen i lod
- + Stort antal passeringar av balanspunkten
- + Låg spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg.)
- + Muskler aktiverade
- + Lättare att andas
- + Reducerar spänning i skuldror/nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat, men möjlighet till rörelse
- + Avslappning och återhämtning

7,5 poäng

Lodlinje (gravity line)

Gravitationen är den naturliga riktningsskoordinaten för vår balans. Hänger vi ett lod från huvudet och ned mot marken, kommer lodet att hamna mellan fötterna. Denna linje är det vi kallar lodlinjen i kroppen.



Gravitation

Våra rörelser och muskler påverkas av jordens gravitation, och vi belastar kroppen i förhållande till den.

Balans

När vi rör oss bara 2 grader utanför vår lodlinje, kommer balansen att korrigera oss tillbaka i lod. Det är konträrörelsen som skapar muskelaktivitet. Vid traditionellt sittande och stillastående positioner aktiveras inte balansen tillräckligt för att ha någon effekt. Men vid positioner som, aktivt stående eller sittande, kommer passeringar av lodlinjen göra att aktiviteten ökar markant.

Bara med små rörelser ökar "träningseffekten" mycket mer än de flesta tror. När kroppen är i balans andas man lättare, friare och spänningar i ryggraden avtar.



7. Stående på bara golvet

- + Kroppen i lod
- +/- Litet antal passeringar av balanspunkten, men möjlighet till rörelse
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg).
- +/- Muskler delvis aktiverade
- + Lätt att andas
- + Reducerar spänning i skuldror och nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- Lite tungt och statiskt stillastående
- + Kan arbeta koncentrerat
- Väljer att stå bara korta perioder

6 poäng

8. Stående på avlastningsmatta

- + Kroppen i lod
- +/- Litet antal passeringar av balanspunkten, men möjlighet till rörelse
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg).
- +/- Muskler delvis aktiverade
- + Lätt att andas
- + Reducerar spänning i skuldror och nacke
- Tungt för blodcirkulationen och hjärtat
- +/- Minskar trycket under fot och ben, men statiskt stillastående
- + Kan arbeta koncentrerat
- +/- Väljer att stå lite längre tid, men ofta bara korta stunder

7 poäng

9. Stående på balansbräda

- + Kroppen i lod
- + Många passeringar av balanspunkten
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg).
- + Muskler aktiverade
- Lätt att få lite ansträngd andning
- Något spänd nacke och skuldror
- + Bra för blodcirkulationen och hjärtat, men möjlighet till för mycket rörelse
- + Minskat tryck under fot och ben
- Okoncentrerad under arbetet
- Väljer att stå bara korta perioder

6 poäng

10. Stående på gåbräda

- + Kroppen i lod
- + Många passeringar av balanspunkten
- + Låg statisk spänning i ryggraden (belastning ca. 100kg).
- + Muskler aktiverade
- + Lätt att andas
- + Låg spänning i skuldror och nacke
- + Bra för blodcirkulationen och hjärtat med möjlighet till en kontrollerad rörelse
- + Minskar trycket under fot och ben utan statisk position
- + Kan arbeta koncentrerat
- + Orkar stå länge

10 poäng

Patenterad och först i världen
med ståbräda!

Active Stand®
BY ERGOSPACE



Active Stand Combi

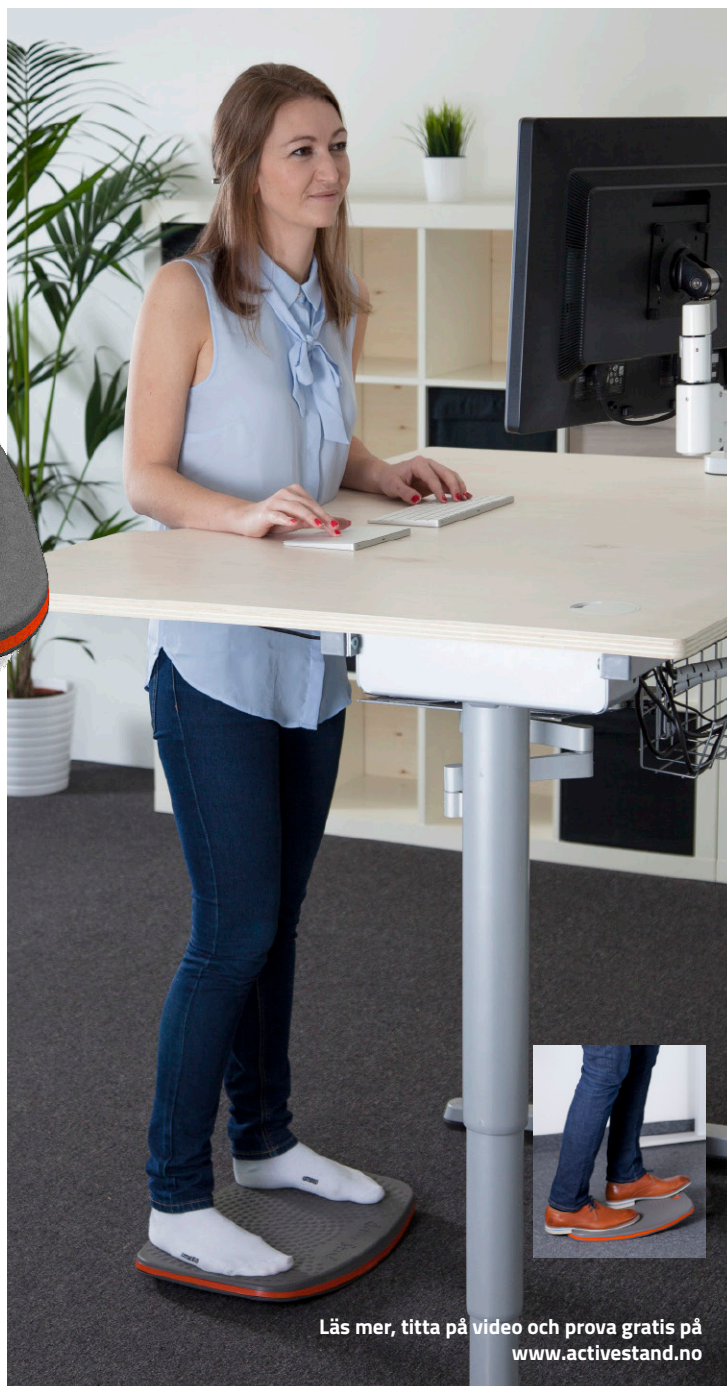
Gör aktivt stående arbete behagligt och avslappnande.

Ståbrädans form är konstruerad för ett stabilt gungande i sidled som dämpar och avlastar mot det hårda golvet, samtidigt som det motiverar till aktivt stående arbete! Ett tredje lager med mjuk polyuretan gör toppen av brädan slätare och mjukare, vilket gör den väldigt skön att stå på även utan skor.

Viktig information om att arbeta stående:

De flesta vet att det inte är bra att sitta under långa perioder, men det kan också vara skadligt med statiskt stående. Med rörelse och rätt belastning stimulerar och stärker aktiviteten muskler, leder, senor och inre organ. Med Active Stand kan du vara aktiv utan att behöva flytta dig från arbetsplatsen.

Tack vare Active Stand arbetar nu mer än 20 000 människor stående i en aktiv (och inte statisk) ställning!



Läs mer, titta på video och prova gratis på
www.activestand.no

Active Stand

- Grå/Orange: art. nr: 99908
- Grå/svart: art.nr: 99903

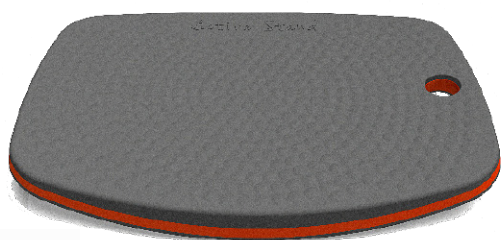
Din rörelse på brädan gör att lodlinjen passerar ett stort antal gånger under användning (se "lodlinje" på sidan 6). Du är aktiv och orkar stå längre. Active Stand kan rengöras i diskmaskin och med antiseptisk vätska. **Tips:** Vi rekommenderar Active Stand Combi för ännu bättre avlastning.



Active Stand Combi

- Grå/Orange: art. nr: 99985
- Grå/svart: art.nr: 99981

Active Stand Combi är vår bästa modell hittills. Combi-modellen är baserad på samma principer som tidigare modeller, men ett nytt tredje lager med mjuk polyuretan gör toppen på brädan slätare och mjukare. Väldigt skön att stå på även utan skor. Active Stand kan rengöras i diskmaskin och med antiseptisk vätska. 5 års garanti mot stressfrakturer.



Nu med slät och mjuk topp!

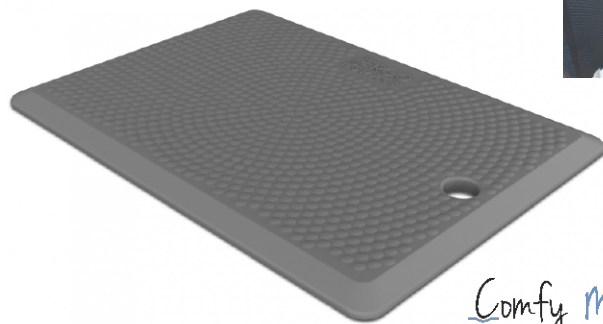


Ergospace Comfy Mat

● **Grå:** art. nr. 99915

Tack vare en hög kvalitet och unika egenskaper passar mattan utmärkt i de allra flesta miljöer. Den mjuka polyuretanen i mattan ger avlastning, samtidigt som fötterna får tillräckligt stöd. Mattans material gör den otroligt enkel att desinficera, samtidigt som den tål att rengöras i diskmaskinen. Ytan har ett behagligt kulmönster som ger luft mellan mattan och fötterna.

Mattan har ett hål för upphängning. Det finns både magnetupphängning och en modell för fast montering (se bilder).



Comfy Mat
ergospace



Active Stand upphängning

- **Grå (Skruvfäste):** art. nr. N99950 (Anpassad Active stand og Ergospace Comfy mat)
- **Grå (Magnetfäste):** art. nr. 99951 (Anpassad speciellt for Ergospace Comfy mat)

Anpassad för upphängning av Active Stand-produkterna. Få en mer praktisk, funktionell och ordnad arbetsplats! Häng upp Active Stand och/eller Comfy Mat när den inte används.

Rekommenderas för alla höj- och sänkbara bord.

Active Stand golvstativ

- **Alu:** art. nr. 999108
- **Vit:** art. nr. 999105

Med hjälp av golvstativet håller du enkelt ordning på konferensrummet eller kontoret när Active Stand inte används. Med golvstativet är brädorna prydligt undanplockade, samtidigt som de är lätt tillgängliga.

Golvstativet rymmer upp till fem stycken Active Stand. Perfekt för mötesrum, konferensrum, öppna kontorslandskap och liknande.



Ergospace upphängning med hjul

- **Alu:** art. nr. 999109

Med golvstativ på hjul blir Active Stand och avlastningsmattor lätt tillgängliga i arbetszoner. Perfekt för mötesrum, konferensrum, öppna kontorslandskap och liknande.

Enkelt att förflytta. Rymmer upp till åtta Active Stand.

Ergospace bord med upphängning och hjul

- **Alu:** art. nr. 999200

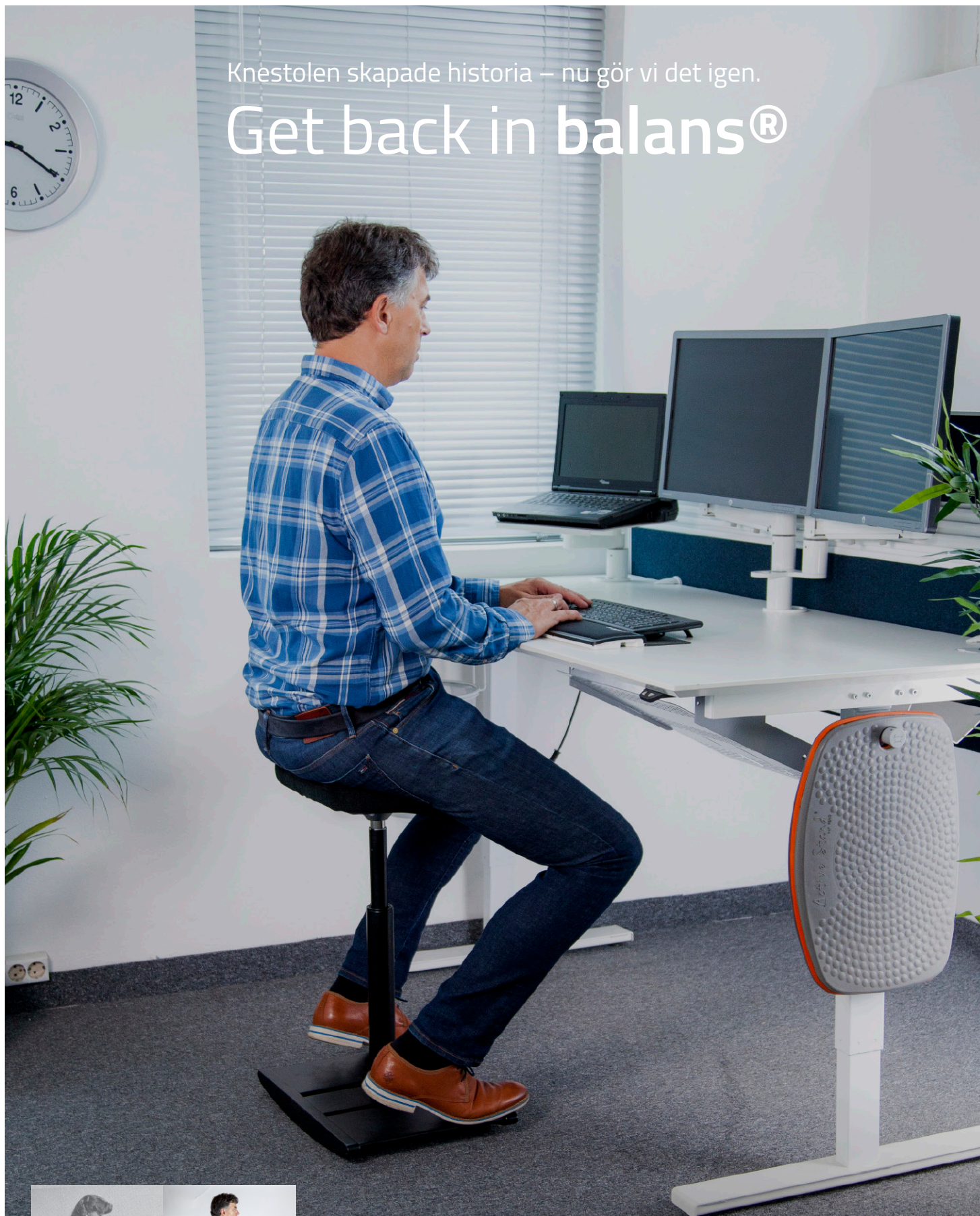
Ergospace rörliga ståbord har utvecklats för att göra det enklare att hålla stående möten, oavsett plats. Under bordsskivan finns en upphängning för Active Stand eller Ergospace Comfy Mat. Detta gör ståprodukterna lätt tillgängliga.

Kvalitativa ståprodukter är viktiga för att stå i en aktiv (och inte statisk) position.



Knestolen skapade historia – nu gör vi det igen.

Get back in balans®



Active Sit balans®

Vi är stolta över att kunna presentera nya patenterade Active Sit balans®. Detta är en direkt ättling till *The Kneeling Chair (Knestolen)* som Hans Christian Mengshoel utvecklade 1976 via företaget Balans® och som blev en internationell succé. I samarbete med Hans Christian har Ergospace utvecklat lösningen för dagens moderna arbetsplatser, som ställer högre krav på variation och aktivitet.

Sitt aktivt med Active Sit balans®

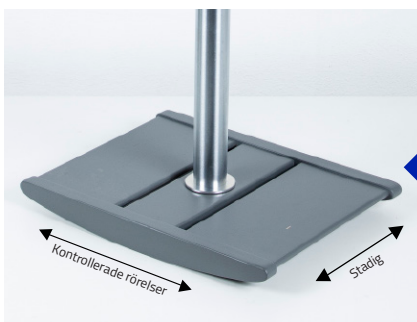
Active Sit balans® är en stol för alla som har ett stillasittande jobb och kanske framför allt de med ryggproblem. Kombinationen av sätet från balans® och stolens unika fot placerar kropp och rygg i en naturlig, behaglig och aktiv position.

Man sitter aktivt, men avslappnat och kan andas fritt – det känns bra!



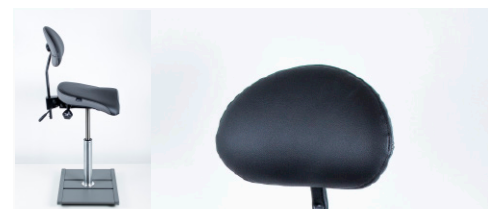
balans® unika säte

Stolen är utrustad med balans® unika och patenterade säte, som har utvecklats under tiotals år och fått en perfekt form och komfort. Med en öppen vinkel i höftled och benen placerade under sätet sitter man balanserat och bekvämt, utan att anstränga höfterna. Tidigare studier visar att den här positionen även främjar en bra blodcirkulation.



Hemligheten bakom det hela

Foten på Active Sit balans® är nyckeln till aktivt sittande! Den är välvd och ger en stabil gungning i sidled. Designen är baserad på samma grundläggande principer som succén Active Stand. Även med en välvd bräda sitter man kontrollerat i lodlinjen, men med möjlighet att röra sig och kroppen hittar enkelt balanspunkten. I standardläge är rörelsen riktningstyrd (i sidled), vilket gör att man sitter stabilt och varken tippas framåt eller bakåt.



Active Sit balans®, svart/grå

Gasfjäder (med retur)

- **Konstläder:** art. nr: B7202211
- **Tyg:** art.nr: B7202766

Active Sit balans®, svart/orange

Gasfjäder (med retur)

- **Konstläder:** art. nr: B7202215
- **Tyg:** art.nr: B7202765

Active Sit balans®, m/rygg, svart/grå

Gasfjäder (låst)

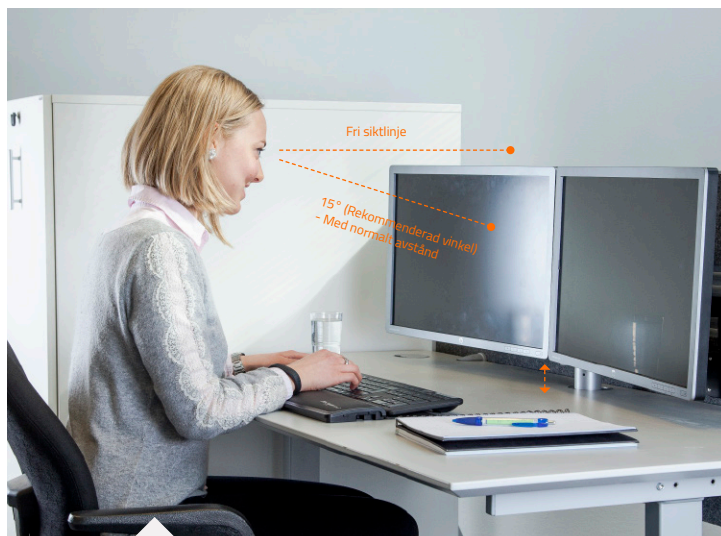
- **Konstläder:** art. nr: B72587641
- **Tyg:** art.nr: B7258711

Stå mer och längre med Space skärmarmar.

Justera skärmarna till en ny position när du står och undvik spänningar i axlar och nacke.



Optimalt ska det vara 5–15 cm höjdskillnad på skärmarna från sittande till stående position!



Dataskärmarnas läge håller oss omedvetet i sittande position. Många varierar mellan att jobba sittande och stående, men få justerar skärmarna därefter...

Varför ska man även justera skärmarna?

När man står har man större rörelsefrihet, avslappnade axlar och armarna hänger fritt och naturligt intill kroppen. Då blir det mer naturligt att bordsskivan är något lägre i förhållande till huvudet (cirka 5–15 cm). För att undvika att låga skärmar skapar en ansträngd position är det viktigt att skärmarna enkelt kan höjas när man ska stå och sänkas när man ska sitta.

Undvik spänningar!



SPACE

Ge arbetsplatsen bokstavligen ett lyft

Space har omfattande och lång erfarenhet i Norden och vi är stolta över våra produkter. Space skärmarmslösningar har utvecklats för att skapa maximalt platsutnyttjande, bra ergonomi och en ordnad arbetsplats.

Lösningarna är ett "byggklosssystem" och byggs från en till sex skärmar per bord. Bredden är stor och vi har lösningar för alla behov. Vi har levererat skärmarmslösningar för kontor, hotell, sjukhus, tandläkare, övervakning m.m.

**ERGO
SPACE**

THE NEW MOVEMENT IS UP

Ergospace AB

Postbox: 5157, 65005 Karlstad

Epost: info@ergospace.se

Tlf: +46 736 733141

www.ergospace.se