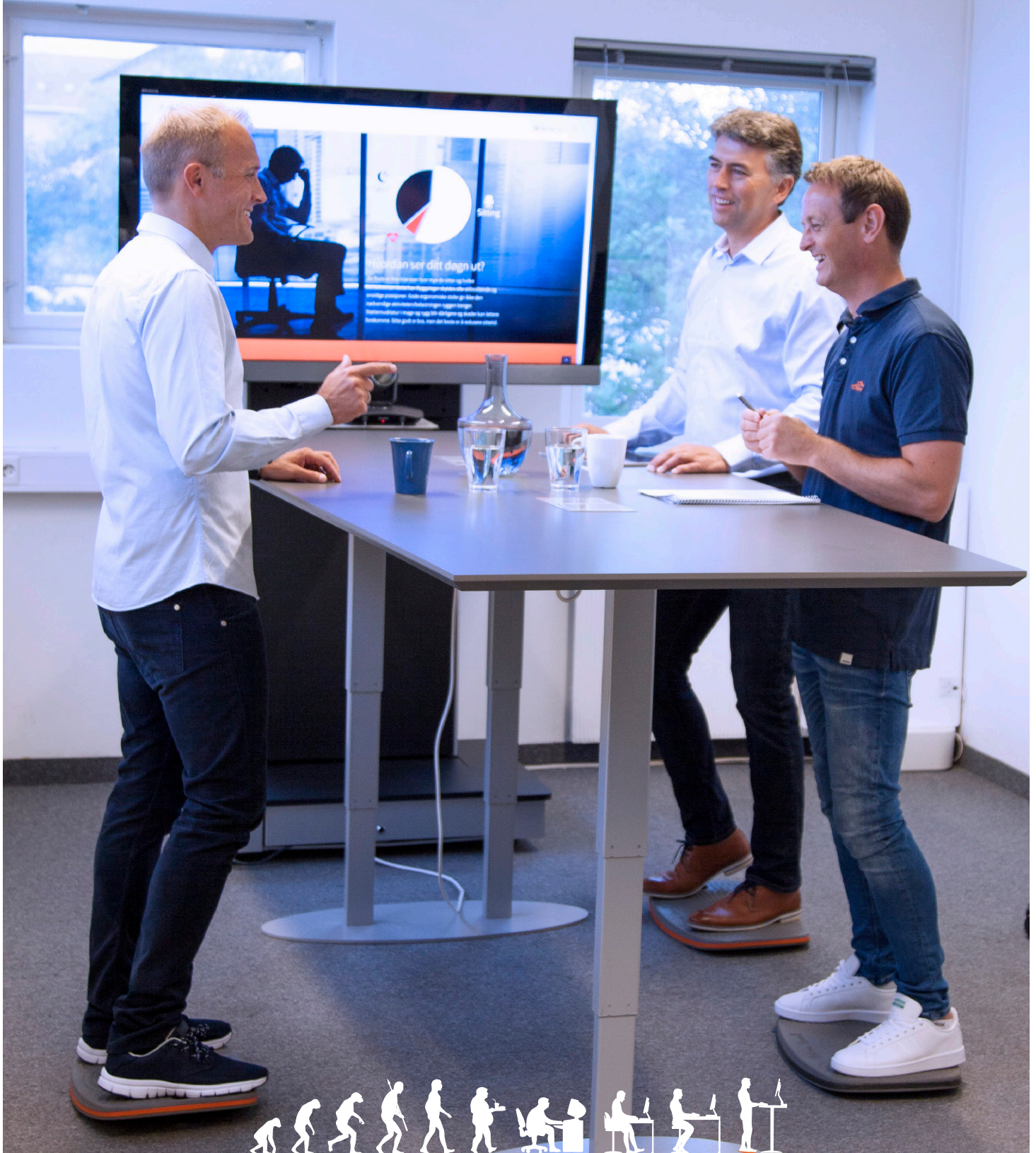




THE NEW MOVEMENT IS UP



THE NEW MOVEMENT IS UP!

WHO (World Health Organization) har konstatert at inaktivitet er det største helseproblem verdens befolkning står ovenfor, og mer skadelig en røyking. I USA har "sitting is the new smoking" blitt et treffende begrep relatert til konsekvensene av inaktivitet for de intetanende. I dag vet mennesker stort sett farene med å røyke, men få er klar over hvor alvorlige konsekvensene er av for mye inaktivitet.

For alle som jobber lange dager foran en dataskjerm, så er nesten alt på jobb og privat tilrettelagt for sitting. De fleste opplever det nesten helt umulig å få til endringer i sin vanlige hverdag. Alle trenger et minimum med trening/aktivitet, men forskningen viser at selv med mye trening klarer man ikke å ta igjen for den lange tiden man er inaktiv.

En stor del av løsningen (og den enkleste, samt billigste) er å endre arbeidsforholdene som gjør det mulig å redusere tiden man er inaktiv. Den ansatte trenger alternativer til den komfortable (skadelige) stolen, og det er en aktiv stående arbeidsform. De fleste har i dag hevet og senket arbeidsplass, og kan gjøre enkle grep for å komme i gang.

Vi vil skape en arbeidsplass med effektive bevegelser som gir betydelig aktivitet, samtidig som man kan konsentrere like godt som før (kanskje ennå bedre enn før). Ergospace har siden 1994 drevet med utvikling og salg av løsninger til kontorarbeidsplassen. Vår visjon har hele tiden vært å skape løsninger for en helsefremmende arbeidsplass.

Ergospace kan nå stolt presentere sitt unike «**opp og stå**» konsept som inneholder egne utviklede og patenterte løsninger. Produksjon foregår for det meste i Norge, Sverige og Danmark. Løsningene består i hovedsak av gå-brettet **Active stand**, avlastningsmatten **Ergospace Comfy mat**, den aktive stolen **Active sit balans®** og **Space skjermmarmer**.

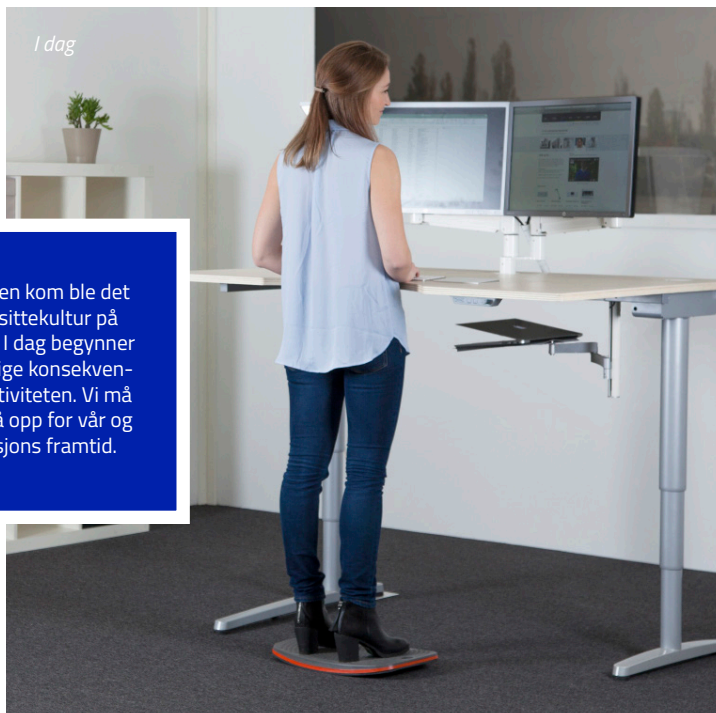
Vi er de første i verden med disse løsningene og vi håper å skape en ny bevegelse. **The new movement is up!**

Med vennlig hilsen Lars Petter Wien

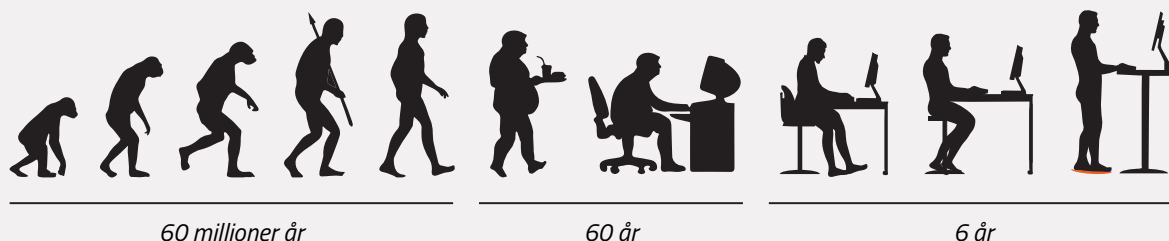
Anno 1880



I dag



Da datamaskinen kom ble det aksept for en sittekultur på arbeidsplassen. I dag begynner vi å se de alvorlige konsekvensene av all inaktiviteten. Vi må ta ansvar og stå opp for vår og neste generasjons framtid.





Få en ergonomisk, effektiv og sunn arbeidsplass med produkter fra Ergospace!

INNHold

02-03

The new movement is up

04-05

Inaktivitet og aktivitet på kontorarbeidsplassen

06-07

De beste arbeidsposisjonene

08-09

Active Stand, Ergospace Comfy-Mat og tilbehør

10-11

Active Sit balans[®]

12

Stå bedre med Space skjermarmer

Kan du være mer aktiv på jobben?

De fleste er ikke klar over hvor mye de sitter og hvilke konsekvenser dette har. Inaktivitet øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, diabetes og tidlig død.

Ryggplager er en mer kortsiktig negativ konsekvens som ofte skyldes statisk stillesittende posisjoner. Gode "ergonomiske" stoler gir ikke den nødvendige aktiviteten/belastningen ryggen trenger. Stolene er for behagelige og vi blir sittende for lenge og i ensidige posisjoner.

Å sitte godt er viktig, men husk å sitte aktivt! Vi anbefaler også å variere med aktivt stående arbeid. På side 6 kan du se hvilke stå/sittestillinger som er de beste.



Aktive arbeidsplasser er lønnsomt

Tilrettelegg for mer aktive arbeidsplasser og reduser det kostbare sykefraværet!

I følge Sintef har sykefraværet i Norge dessverre vært stabilt de siste årene. Undersøkelser gjort av Sintef viser at en ukes sykemelding koster bedriftene i gjennomsnitt 15 000 kroner i tapt produksjon og økte kostnader.

Med riktig tilrettelegging og gode produkter som gjør en **aktiv** arbeidsdag mulig, kan man redusere sykefraværet og spare seg for unødvendige kostnader.



Aktivt stående arbeid

- Godt for helsen!

Hjernen

Ved aktivitet stimuleres hjernen med bedre blodsirkulasjon og tilførsel av oksygen. Forskning viser tydelig at vi tenker bedre i aktivitet. Bevegelse stimulerer og trener også balansenerven.

Skulder og nakke

En stående posisjon avlaster skuldre og nakke. En sittende arbeidsstilling kan ofte føre til at armene «hviler» på bordplaten i en fremskutt posisjon. En slik stilling skaper spenning i muskler fordi kroppen naturlig nok jobber for å trekke armene tilbake i dens naturlige posisjon (langs siden på kroppen).

Lunger

Det oppnås mye bedre oksygenopptak i stående posisjon, hvor en har anledning til å puste mer fritt og uanstrengt.

Rygg

Når du står er rygg avspent i sin naturlige s-formede posisjon. Dette belaster (på en god måte) kjernemuskulaturen som gir støtte til ryggsøylen og ryggen. Belastning og avlastning av ryggsøylen holder den smidig ved at den får tilført næring og kvittet seg med avfallsstoffer. Sitting i 90° tvinger svaien i korsryggen ut av sin naturlige posisjon. Over tid mister ryggsøylen sin smidighet og får gradvis slappere støttemuskulatur. Dette kan resultere i plager og alvorlige skader.

Mage, rumpe og lår

Fordøyelsen bedres og forbrenningen øker med 2-3 ganger ved stående arbeid, sammenlignet med sitting. Aktiviteten vil styrke og trene muskulaturen i mage, lår og rumpe. Inaktivitet vil gjøre det motsatte.

Venepumpe

I leggen sitter venepumpen. Når du sitter passivt, jobber hjertet alene med å pumpe blodet rundt i hele kroppen. Når vi aktiviserer benmuskulaturen og venepumpen, pumpes blodet mot tyngdekraften og tilbake til hjertet. Denne funksjonen er helt vesentlig for å avlaste hjertet.

Føtter

Føtter trenger belastning (på en god måte) og bevegelse for å opprettholde støttemuskulatur og blodsirkulasjon. Selve fotbladet kan ved stående arbeid trenge demping og avlastning. Derfor er et godt underlag viktig.

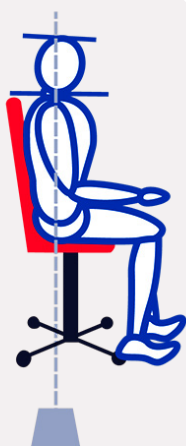


Hvilken posisjon har du ved arbeidsplassen?

- + 1 poeng
- +/- 0,5 poeng
- 0 poeng

Loddlinje (gravity line) >

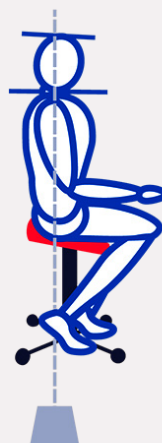
Tips: Uansett posisjon bør man variere så ofte man kan! Noen produkter tillater dette mer enn andre.



1. Stol med rygg og hjulkryss

- Kroppen ute av lodd
- Få eller ingen passeringer av balansepunktet
- Statisk høy spenning i ryggspylen (belastning ca. 400kg.)
- Muskler er deaktivert
- Tungt for pusten
- Spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- + Avslappende og restitusjon

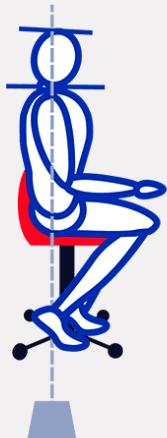
1 poeng



4. Stol uten rygg, balansert, med hjulkryss

- + Kroppen i lodd
- Få eller ingen passeringer av balansepunktet
- + Lav statisk spenning i ryggspylen (belastning ca. 100kg.)
- +/- Muskler for det meste deaktivert, men kan lettere søke bevegelse
- + Lettere for pusten
- + Reduserer spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- + Avslappende og restitusjon

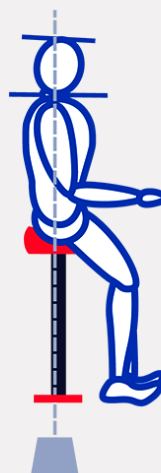
5,5 poeng



2. Stol med rygg, balansert, med hjulkryss

- + Kroppen i lodd
- Få eller ingen passeringer av balansepunktet
- + Lav statisk spenning i ryggspylen (belastning ca. 100kg.)
- +/- Muskler for det meste deaktivert, men kan lettere søke bevegelse
- + Lettere for pusten
- + Reduserer spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- + Avslappende og restitusjon

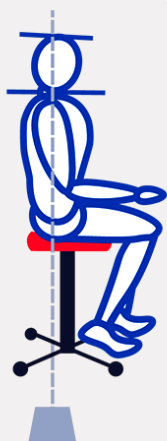
5,5 poeng



5. Stol høy, uten rygg

- Kroppen ute av lodd
- +/- Få eller passeringer av balansepunktet, men kan lettere søke bevegelse
- +/- Lavere spenning i ryggspylen (belastning ca. 200-400 kg.)
- +/- Muskler er deaktivert, men lettere å søke bevegelse
- +/- Litt lettere for pusten
- Spenning i skulder og nakke
- +/- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet, men mulighet for noe bevegelse
- + Avslappende og restitusjon

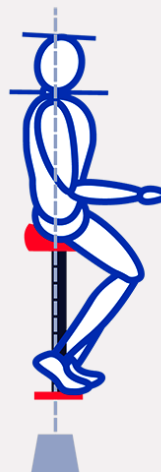
3,5 poeng



3. Stol uten rygg, med hjulkryss

- Kroppen ute av lodd
- Få eller ingen passeringer av balansepunktet
- Statisk høy spenning i ryggspylen (belastning ca. 400kg.)
- Muskler er deaktivert
- Tungt for pusten
- Spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- + Avslappende og restitusjon

1 poeng



6. Stol uten rygg, balansert, med sideveis gyng

- + Kroppen i lodd
- + Stort antall passeringer av balansepunktet
- + Lav spenning i ryggspylen (belastning ca. 100kg.)
- + Muskler aktivert
- + Lettere for pusten
- + Reduserer spenning i skulder og nakke
- +/- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet, men mulighet for bevegelse
- + Avslappende og restitusjon

7,5 poeng

Loddlinje (gravity line)

Gravitasjonen er den naturlige retningskoordinator for vår balanse. Henger vi et lodd fra hodet og ned mot bakken, vil loddet havne ned mellom føttene. Denne linjen er det vi kaller loddlinjen i kroppen.

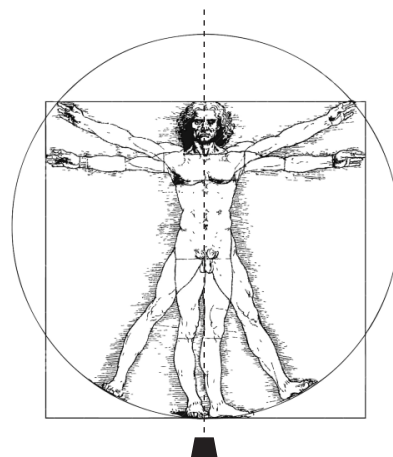
Gravitasjon

Våre bevegelser og muskler påvirkes av jordens gravitasjon, og vi belaster kroppen i forhold til den.

Balanse

Når vi beveger oss bare 2 grader ut av vår loddlinje, vil balansen korrigere oss inn i lodd. Det er kontrabevegelsen som skaper muskelaktivitet. Ved tradisjonell sitting og stillestående posisjoner aktiveres ikke balansen tilstrekkelig til å ha noe effekt. Mens ved posisjoner som er aktivt stående eller sittende, vil passeringer av loddlinjen føre til at aktiviteten øker markant.

Selv med små bevegelsene øker «treningseffekten» mye mer enn de fleste tror. Ryggsøylen avspennes også når kroppen er i balanse og man puster uanstrengt og fritt.



7. Stående rett på gulv

- + Kroppen i lodd
- + Lite antall passeringer av balansepunktet, men mulighet for å søke aktivitet
- + Lav statisk spenning i ryggsøylen (belastning ca. 100kg).
- + Muskler delvis aktivert
- + Lettere for pusten
- + Reduserer spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- Litt tungt og statisk stillestående
- + Kan jobbe konsentrert
- Velger å stå i kun korte perioder

6 poeng

8. Stående på avlastningsmatte

- + Kroppen i lodd
- + Lite antall passeringer av balansepunktet.
- + Lav statisk spenning i ryggsøylen (belastning ca. 100kg).
- + Muskler delvis aktivert
- + Lettere for pusten
- + Reduserer spenning i skulder og nakke
- Tungt for blodsirkulasjonen og hjertet
- + Demper press under fot og ben, men statisk stillestående
- + Kan jobbe konsentrert
- + Velger å stå litt lenger, men ofte kun i korte perioder

7 poeng

9. Stående på balansebrett

- + Kroppen i lodd
- + Mange passeringer av balansepunktet.
- + Lav statisk spenning i ryggsøylen (belastning ca. 100kg).
- + Muskler aktivert
- Lett å få litt anspent pust
- Noe anspent i skulder og nakke
- + Godt for blodsirkulasjonen og hjertet, men muligheter for mye bevegelse
- + Demper press under fot og ben
- Ukonsentrert under arbeid
- Velger å stå kun i korte perioder

6 poeng

10. Stående på gå-brett

- + Kroppen i lodd
- + Mange passeringer av balansepunktet.
- + Lav statisk spenning i ryggsøylen (belastning ca. 100kg).
- + Muskler aktivert
- + Lett for pusten
- + Lav spenning i skulder og nakke
- + Godt for blodsirkulasjonen og hjertet, men muligheter for jevn bevegelse
- + Demper press under fot og ben, uten statisk posisjon
- + Kan jobbe konsentrert
- + Orker å stå lenger

10 poeng

Patentert og først i verden
med gå-brett

Active Stand®
BY ERGOSPACE



Active Stand Combi

- Gjør aktivt stående arbeid behagelig og avslappende

Gå-brettets form er konstruert for en stabil sideveis gyngende som demper og avlaster mot det harde gulvet, samtidig som det motiverer til aktivt stående arbeid! Et tredje lag med myk polyuretan gjør toppen på brettet flatere og mykere enn tidligere modeller - Veldig god å stå på også uten sko.

Viktig info vedr. stående arbeid:

De fleste vet at å sitte over lengre tid ikke er bra, men det kan også være skadelig å stå statisk. Med bevegelse og riktig belastning vil aktiviteten stimulere og styrke muskler, ledd, sener og indre organer. Active Stand tillater aktivitet uten at du må flytte deg fra arbeidsplassen.

Mer enn 20.000 jobber nå stående i en aktiv stilling (og ikke statisk), takket være Active Stand!



Lær mer, se video og prøv gratis på
www.activestand.no

Active Stand

● Grå/Orange: art. nr: 99908

● Grå/sort: art.nr: 99903

Active Stand gå-brettet er konstruert med en stabil sideveis gyngende og med svikt i underlaget. Din bevegelse på brettet, vil gjøre at loddlinjen passere et stort antall ganger under bruk (viser "loddlinje", side 6). Du er aktiv og du vil orke å stå lenger. Active stand kan vaskes i oppvaskmaskin og/eller vaskes med antiseptisk veske.

Tips: Vi anbefaler Active Stand Combi for enda bedre avlastning.



Active Stand Combi

● Grå/Orange: art. nr: 99985

● Grå/sort: art.nr: 99981

Active Stand Combi er vår beste modell hittil. Combi-modellen er basert på de samme prinsippene som tidligere modeller, men et nytt tredje lag med myk polyuretan gjør toppen på brettet flatere og mykere. Veldig god å stå på også uten sko. Active stand kan vaskes i oppvaskmaskin samt vaskes med antiseptisk veske. 5 års garanti mot trethetsbrudd.



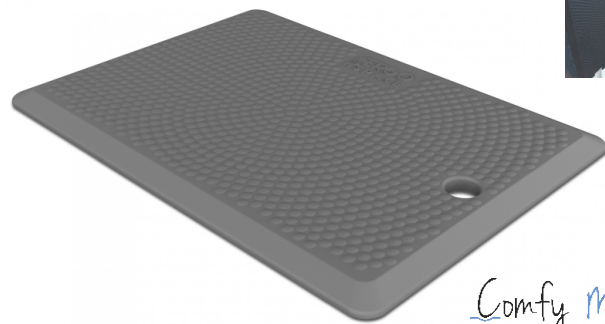
Nå med flat og myk topp!

Ergospace Comfy Mat

● **Grå:** art. nr. 99915

Takket være en høy kvalitet og unike egenskaper passer matten utmerket i de aller beste miljøer. Den myke polyuretanen i matten gir avlastning samtidig som den gir tilstrekkelig støtte i foten. Materialet gjør det svært enkelt å desinfisere og tåler vask i oppvaskmaskinen. Overflaten har et behagelig kulemønster som gir litt luft mellom matten og fot.

Det er et hull i matten for oppheng. Det er tilgjengelig magnetopp-heng og for fastmontering (se tilbehør).



Comfy Mat
ergospace.no



Active Stand Oppheng

- **Grå (skruefeste):** art. nr. N99950 (Passer Active stand og Ergospace Comfy mat)
- **Grå (magnet):** art. nr. 99951 (Beregnet spesielt for Ergospace Comfy mat)

Tilpasset oppheng til Active Stand produktene. Få en mer praktisk, funksjonell og ryddig arbeidsplass! Rydd vekk Active Stand / avlastningsmatte når det ikke er i bruk.

Anbefales til alle hev og senk bord.

Active Stand gulvstativ

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

Du kan med gulvstativet enkelt holde konferanserommet eller kontoret ryddig når Active Stand ikke er i bruk. Med gulvstativet er brettene pent ryddet vekk, men samtidig lett tilgjengelig.

Gulvstativet kan holde opptil 5 Active Stand. Perfekt for møterom/ konferanserom/åpent landskap og lignende.



Ergospace oppheng, m/hjul

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

Med gulvstativ på hjul blir Active stand og avlastingsmatter lett tilgjengelig i arbeidssoner. Perfekt for møterom/konferanserom/åpent landskap og lignende.

Lett å forflytte. Kapasitet er 8 Active stand.

Ergospace bord med oppheng, m/hjul

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

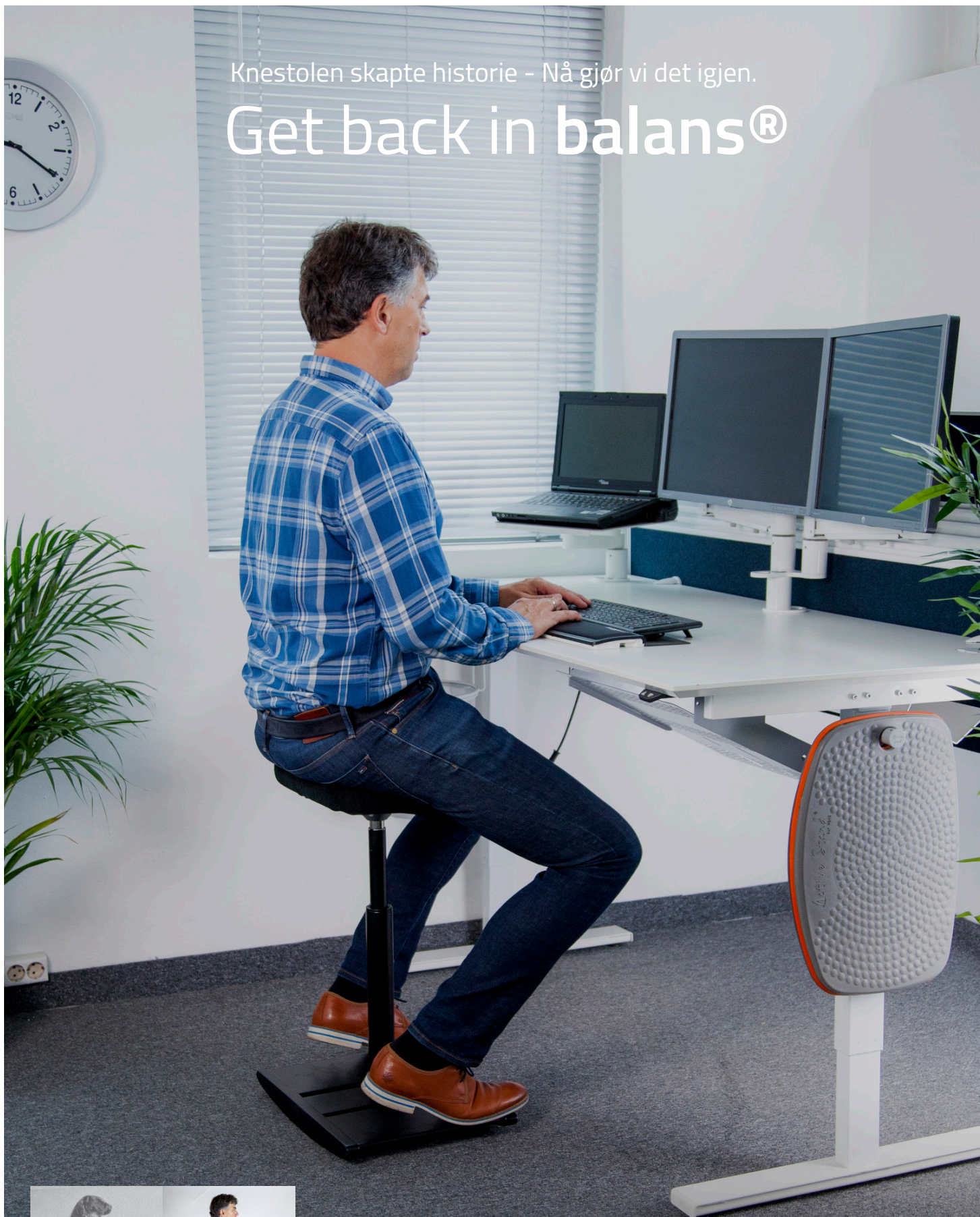
Ergospace bevegelig ståbord er laget for å tilrettelegge for enkle stående møter, hvor som helst. Under bordplaten finnes et oppheng for Active stand eller Ergospace Comfy Mat. Dette gjør ståverktøy lett tilgjengelig.

Gode ståprodukter er viktig for å bli stående i en aktiv posisjon (og ikke statisk).



Knestolen skapte historie - Nå gjør vi det igjen.

Get back in balans®



Active Sit balans®

Vi er stolte av å kunne presentere nye patenterte Active Sit balans®. Dette er en direkte etterkommer av stolen med knepute, som Hans Christian Mengshoel innoverte i 1976 gjennom selskapet balans®. Stolen med knepute ble en internasjonal suksess. Ergospace har i samarbeid med Hans Christian utviklet løsningen for dagens moderne arbeidsplasser, som stiller mer krav til variasjon og aktivitet.

Sitt **aktivt** med Active Sit balans®

Active Sit balans® er en stol for alle som jobber mye stillesittende, og kanskje spesielt de med ryggplager. Kombinasjonen av setet fra balans® og stolens unike fot, plasserer kropp og rygg i en naturlig, behagelig og aktiv posisjon.

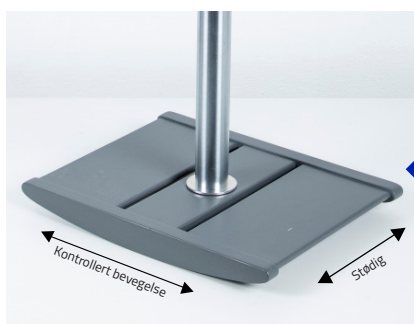
Man sitter aktivt, men avslappet i sin egen balanse og kan puste fritt - Det kjennes godt!



balans® sitt unike sete

Stolen er utstyrt med balans® sitt unike og patenterte sete, som er utviklet gjennom titalls år og har fått en perfekt form og komfort. Med en åpen vinkel i hofteloddet og bena plassert under setet sitter man balansert og komfortabelt, uten press i hoftene. Tidligere studier viser at denne posisjonen også gir god blodsirkulasjon.

2° vinkel, uten hofte- og kantpress



Hemmeligheten i bunn

Foten på Active Sit balans® er nøkkelen til aktiv sitting! Foten er buet og gir en stabil sideveis gyng. Designet er basert på de samme grunnleggende prinsippene som suksessen Active Stand. Selv med en buet plate, sitter man kontrollert i lodd, men med mulighet for bevegelse og betydelig passeringer av balansepunktet. I standard posisjon er bevegelsen retningsstyrt (sideveis), noe som gjør at man sitter stabilt og tipper dermed ikke fremover eller bakover.



Active Sit balans®, sort/grå

Gasslift (med returgang)

- **Kunstlær:** art. nr: B7202211
- **Stoff:** art.nr: B7202766

Active Sit balans®, sort/orange

Gasslift (med returgang)

- **Kunstlær:** art. nr: B7202215
- **Stoff:** art.nr: B7202765

Active Sit balans®, m/rygg, sort/grå

Gasslift (låst)

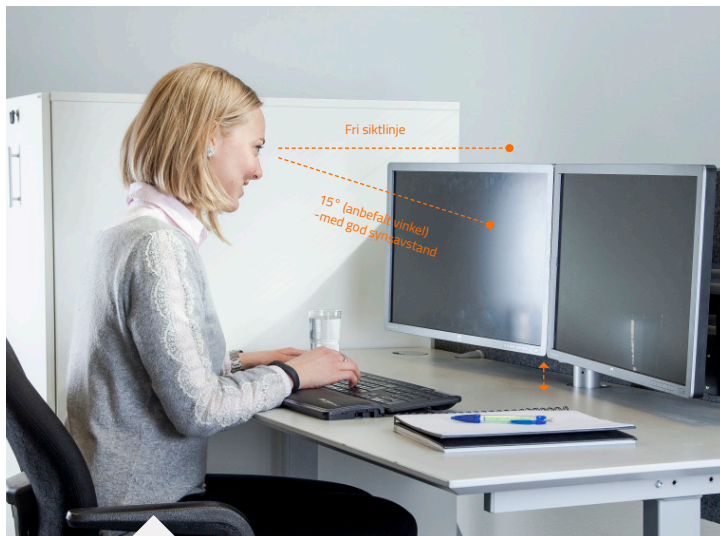
- **Kunstlær:** art. nr: B72587641
- **Stoff:** art.nr: B7258711

Stå mer og lenger med Space skjermarmer!

Juster skjermene i ny posisjon når du står og unngå spenning i skulder og nakke



Optimalt skal det være 5-15 cm høydeforskjell på skjermene fra når du sitter til når du står!



Dataskjermenes posisjon holder oss ubevisst nede i sittende posisjoner. Mange varierer mellom å jobbe sittende og stående, men få justerer skjermene deretter...

Hvorfor skal man også justere skjermene?

Når du står har du mer bevegelsesfrihet og skuldre og armer henger fritt og naturlig inntil kroppen. Det blir da mer naturlig at bordplaten er litt lavere ift. hodet (ca. 5-15 cm.) For å unngå at lave skjermer skaper en spent posisjon er det viktig at skjermene enkelt kan heves opp når man skal stå og senkes når man skal sitte.

Unngå spenninger!



SPACE

Gi arbeidsplassen bokstavelig talt et løft

Space har mye erfaring og lang fartstid i Norden og vi er stolte av våre produkter. Space skjermarmløsninger er utviklet for å skape maks plassutnyttelse, god ergonomi og en ryddig arbeidsplass.

Løsningene er et "legosystem" og bygges fra 1-6 skjermer per bord. Bredden er stor og vi har løsninger for alle behov. Vi har levert skjerm- armløsninger for kontor, hoteller, sykehus, tannlege, overvåkning m.m.



THE NEW MOVEMENT IS UP

Ergospace AS

Strømsveien 230, 0668 Oslo
Epost: ergospace@ergospace.no
Tlf: 23 00 28 00
www.ergospace.no