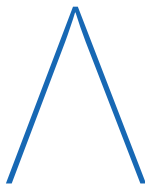


MOVE

Kādēļ un kā lietojami rakstāmgaldi ar regulējamu augstumu?



# Kādēļ ir svarīgi lietot sēdēšanai un stāvēšanai piemērojamu rakstāmgaldu!

Vairumam no mums darbs pie rakstāmgalda ir ikdiena, un tas nozīmē, ka mēs lielāko dienas daļu esam neaktīvi. Tomēr ne mūsu ķermenis, ne psihe nav piemēroti šādai neaktivitātei. Pētījumi rāda, ka mazkustīgums izraisa ar dzīvesveidu saistītas slimības.

Sēdēšanai un stāvēšanai piemērojama rakstāmgalda lietošana var ievērojami samazināt mazkustīgumu, pazemināt risku saslimt ar slimībām, kas saistītas ar dzīvesveidu, un uzlabot pašsajūtu ikdienā.

Šajā nelielajā brošūrā ir paskaidrots, kādēļ un kā izmantojams rakstāmgalds ar regulējamu augstumu. Turklāt tajā sniegti ieteikumi par to, kā uzsākt rakstāmgalda izmantošanu un ieviest darba dienā vairāk kustību.

**Piecelieties un baudiet lasīšanas procesu.**

SIA Salons AIS



# Mazkustīgums – *lielāko dienas daļu mēs esam neaktīvi*

Būt mazkustīgam nozīmē „pārmērīgi daudz sēdēt” – proti, tas nozīmē fizisku aktivitāšu trūkumu



---

Mēs līdz pat **12 st.** dienā pavadām sēžot



## Jūsu zināšanai

Sēdēšana vai atrašanās guļus stāvoklī, esot nomodā, tiek klasificēta kā „mazkustīgums”. Mazkustīgums var izpausties darbā, skolā, mājās, ceļojot vai brīvajā laikā. Mazkustīgam dzīves veidam nepieciešams mazs enerģijas patēriņš.

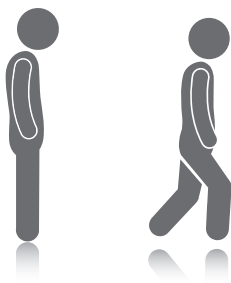
# Kā mēs pavadām savas dzīves stundas

Lielāko daļu nomoda stundu (aptuveni 60-70 procentus) mēs pavadām, būdami mazkustīgi.



**60-70%**

Mazkustīgi



**20-30%**

Nedaudz kustību



**5-10%**

Mēreni aktīvi – aktīvi

Rakstāmgaldi ar regulējamu augstumu ir neaizstājams līdzeklis mazkustīga dzīvesveida mazināšanai.

# Ar regulāriem vingrinājumiem vien nepietiek

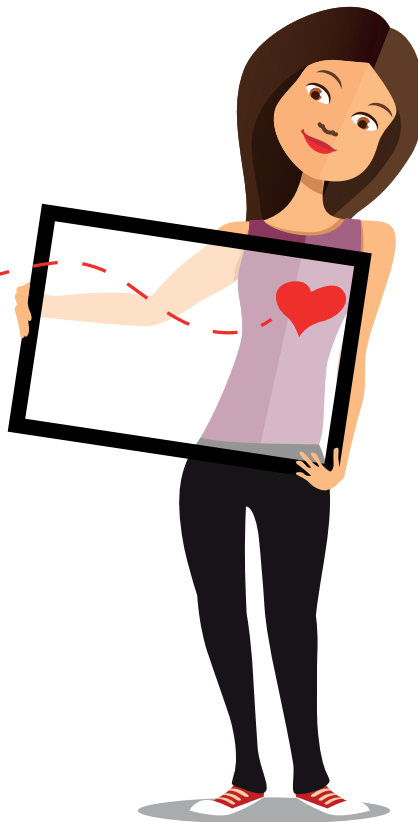
Pat no **30** līdz **60** minūšu ilgs lēns skrējieni katru dienu nekompensēs sēžot pavadītās stundas.

Nesen veiktais pētījums rāda, ka mazkustīgums nav atkarīgs no fiziskajām aktivitātēm. Protī, ar regulāriem vingrinājumiem nepietiek – ***mazāk laika jāpavada sēžot.***



# Nepietiekamas fiziskās aktivitātes sekas

- **30%** sirds išēmisko slimību cēlonis ir nepietiekama fiziskā aktivitāte
- **27%** diabēta saslimšanu cēlonis ir nepietiekama fiziskā aktivitāte
- Palēninātā asins piegāde izraisa nogurumu muguras un kakla muskuļos
- Pārtraucot sēdēšanu ar īsu pastaigu, cukura līmeni asinīs var pazemināt aptuveni par **30%**
- Nepietiekama fiziskā aktivitāte ir ceturtais galvenais mirstības cēlonis pasaulē
- **95%** no visām muguras sāpēm sākas nepietiekamas fiziskās aktivitātes dēļ, turpretī tikai **5%** no visām muguras sāpēm sākas spraiņu kustību dēļ



## Sēdēšana – *kas notiek, ja mēs pārāk daudz sēžam*

Dienas gaitā pieceloties un aizejot no sava krēsla, jūs nodarbiniet stājas muskuļus, kas „ieslēdz” gēnus, kuri ir svarīgi labai veselībai. **Ja jūs visu dienu sēžat, jūsu veselība pasliktinās.**

Stāvus pozā mugurkaula dabiskais izliekums ļauj ķermenim panākt slodzes izlīdzināšanos. **Ilgstoša sēdēšana** rada pastāvīgu mugurkaula disku saspiešanu, kas var **veicināt** to **pāragru deģenerāciju**.

Turklāt zemāka asinsrites sistēmas noslodze sēdēšanas laikā izraisa sirds aktivitātes un asins plūsmas palēnināšanos, kas **paātrina noguruma iestāšanos**.

Saskaņā ar zinātnieku atzinumiem sēdēšanas laikā **„par tauku dedzināšanu atbildīgie enzīmi gluži vienkārši izslēdzas”**. Tas var radīt tauku nogulsnešanos, samazināt derīgo holesterīnu un izraisīt vispārēju vielmaiņas ātruma palēnināšanos.

Ilgstoša sēdēšana samazina ķermeņa kustīgumu, un tās laikā vairāk iespējama muskuļu savilkšanās, krampji vai spriedze. Tā ir saistīta ar **biežām sūdzībām par muguras problēmām**, diskomfortu kājās un palielinātu kakla un plecu muskuļu slodzi.

Pētījumā, kurā tika iesaistīti vairāk nekā 73 000 sievietes, tika konstatēts, ka **risks no sirds slimības izraisītas nāves** to cilvēku vidū, kuri sēdēja visvairāk, bija gandrīz trīs reizes lielāks nekā to cilvēku vidū, kuri sēdēja vismazāk.



## 5 soļi līdz veselīgam dzīvesveidam



Nesūtiet e-pastus – sarunājieties ar cilvēkiem personīgi



Paaugstiniet rakstāmgaldu



Novietojiet printeri tālāk no sava galda



Sarunājieties staigājot



Pārtraukumā izejiet ārpus telpām



### Sākam darboties!

- Radiet apstākļus, kas jūs motivētu stāvēt pie rakstāmgalda
- Pārkārtojiet apspiežu telpu, iznesiet krēslus
- Iesaistiet izmaiņu veikšanā kolēģus
- Nosakiet izpildāmus mērķus un atalgojiet centību

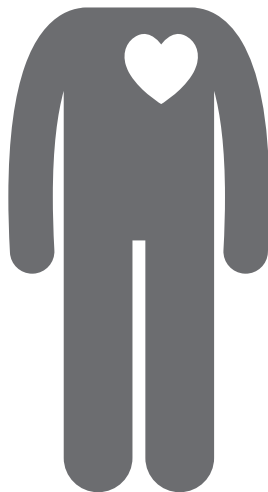
# Mums jāpārtrauc sēdēšana – sākam pārmaiņas jau šodien!

**Sēžot VS Stāvot**

..sirds un asinsvadu slimību risks  
laika gaitā paaugstinās par  
**40%**

..enzīmu daudzums,  
kas palīdz šķelt taukus,  
samazinās par **90%**

..bez pārtraukuma vairāk nekā  
**6 stundas**, jūs likvidējat  
iedarbību, ko sniedz 60 min treniņš



..un, aktīvi kustoties,  
jūs varat samazināt risku saslimt  
ar vēzi **līdz pat 25%**

...jūs sadedziniet līdz pat  
**50% kcal stundā vairāk**  
nekā sēžot

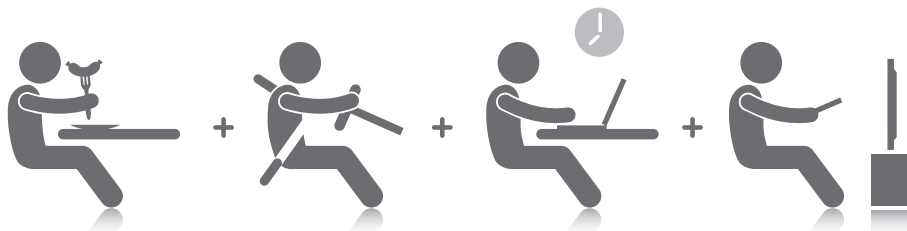
..jūsu muskuļu aktivitāte ir  
gandrīz **2,5x augstāka**  
nekā sēžot

**Kustieties nozīmē dzīvot**

Priekšroka ir kustībām, tādēļ nomainiet sēdēšanas pozu pret stāvēšanas pozu.

# Piecelieties savas veselības labā

Katru dienu vidēji **60-70%** laika mēs esam neaktīvi.



Mums jābeidz sēdēt, – *sākam pārmaiņas jau šodien!*

*Stāvēt katru stundu 5 minūtes, jūs...*



....samazināt  
aptaukošanos



....palielināt  
svara  
zudumu



....uzlabojat  
garīgo veselību



....un gadā sade-  
dzināt par 20 000  
kaloriju vairāk,



....kas atbilst  
gadā noskrietiem  
6 pilniem  
maratoniem,



....un darāt sevi  
veselīgāku un  
laimīgāku

# Pierādīta darba ražīguma paaugstināšanās

Ja strādājat, stāvot pie rakstāmgalda, darba ražīgums paaugstinās par **10-20%**.

- Cilvēki, kas izmanto darba vietas, kur iespējams gan sēdēt, gan stāvēt, apgalvo, ka jūtas možāki, mērķtiecīgāki un pozitīvāki
- Pētījums atklāj tiešu saikni starp veselīgiem darbiniekiem un labākiem darba rezultātiem
- Apspriedes kļūst īsākas un efektīvākas
- Labāka stāja un samazināts muguras sāpju risks
- Augstāks enerģijas līmenis, it īpaši pēcpusdienās

Darbinieki, kuri izmanto rakstāmgaldus ar regulējamu augstumu, ir par **71%** spējīgāki koncentrēties, viņiem ir par **66%** augstāks darba ražīgums un par **33%** mazāks stresa līmenis. Cits pētījums pierāda, ka, izmantojot rakstāmgaldus ar regulējamu augstumu, uzlabojas darba ražīgums, kvalitāte un efektivitāte, un palielinās sadarbības gars starp darbinieku grupām.



# Mazāks slimības atvaļinājumu dienu skaits

Regulāra rakstāmgalds ar regulējamu augstumu izmantošana samazinās slimības atvaļinājumu dienu skaitu. Ir pierādīts, ka fizisko aktivitāšu programmu izmantošana darba vietā **samazina slimības atvaļinājumu dienu skaitu līdz pat 32 procentiem.**

Vācijas medicīnas uzņēmumā **Dräger** veikts pētījums

Dräger Medical veica darbinieku aptauju trīs mēnešus pēc rakstāmgaldu iegādes un pēc tam vēlreiz pēc sešiem gadiem. Pēc trīs mēnešiem veiktā aptauja atklāja, ka **65%** GDUELHN

MVDNDUHJNDPRUDNVWJDOG  
OLHWRWVUHWWVULVN  
SDMDVDGDUEJDERMVLHV,  
bet 3% minēja, ka tā ir nozīmīgi uzlabojusies. Pēc sešiem gadiem tika novēroti līdzīgi rezultāti – **70%** darbinieku

norādīja, ka viņu fiziskā pašsajūta darbā ir uzlabojusies, neskatoties uz to, ka ievērojami vairāk tika **lietoti datori. Darbiniekiem, kuri norādīja, ka regulāri** lieto stāvgaldus, ievērojami samazinājās darba kavējumi slimības dēļ.



# Neizvietojiet ilgstošu sēdēšanu ar ilgstošu stāvēšanu

Nepareizs priekšstats par rakstāmgaldu ar regulējamu augstumu lietošanu ir radījis apjukumu. Tas nav paredzēts ne sēdēšanai, ne stāvēšanai visas dienas garumā.

## Ilgstošas sēdēšanas sekas:

- Diskomforta sajūta kājās
- Nekustīgu muskuļu nogurums
- Paaugstināta mugurkaula muskuļu aktivitāte un starpdisku spiediens
- Palielināta muskuļu slodze kakla un plecu muskuļiem
- Muskuļu aktivitātes samazināšanās izraisa sāpes un/vai krampjus



## Ilgstošas stāvēšanas sekas:

- Sāpošas pēdas
- Kāju pietūkums
- Varikozas vēnas
- Nekustīgu muskuļu nogurums
- Sāpes muguras lejasdaļā
- Stīvums kaklā un plecos



**Cilvēku dabiskais stāvoklis ir kustība –  
kustības nozīmē dzīvību**

# Pārslēdzieties no sēdēšanas uz stāvēšanu un otrādi

Ieteicams, lai rakstāmgaldū lietotāji ievērotu šādu ritmu:



Stāvēšanas laiks  
jāsadala atsevišķās  
daļās, stāvot



## Kādēļ jāpārslēdzas starp sēdēšanu un stāvēšanu?

Dienas gaitā pārslēdzoties starp sēdēšanu un stāvēšanu, mēs regulējam ķermenim radīto slodzi un nodrošinām atpūtu atsevišķām ķermeņa daļām. Stāvēšana palīdz iedarbināt enzīmus, kas atbild par labu veselību, paātrina asinsriti, atslogojot nogurušos muskuļus, un ļauj ķermenim sasniegt slodzes līdzsvaru. Jau pati pāreja **no sēdēšanas uz stāvēšanu pozitīvi ietekmē jūsu veselību. Tā liek ķermenim pretoties** gravitātei un nostiprina attiecīgo skeleta muskulatūru. Turklāt stāvēšana palīdz **regulēt asinsspiedienu.**



## Kā *sākt*?

Svarīgi ieteikumi rakstāmgalda ar regulējamu augstumu lietošanai

**1.**

Ja jūs medicīnisku iemeslu dēļ šaubāties, vai varat **katru stundu 5-15 minūtes nostāvēt**, jums jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu

**2.**

Stāvēšana strādāšanas laikā ir paradums, pie kā jūsu ķermenim nepieciešams pielāgoties. **Sācumā katru reizi stāviet 5 minūtes**

**3.**

Svarīgi pārmaiņus sēdēt un stāvēt. Arī stāvēšana visas dienas garumā nav veselīga – svarīgas ir pārmaiņas

**4.**

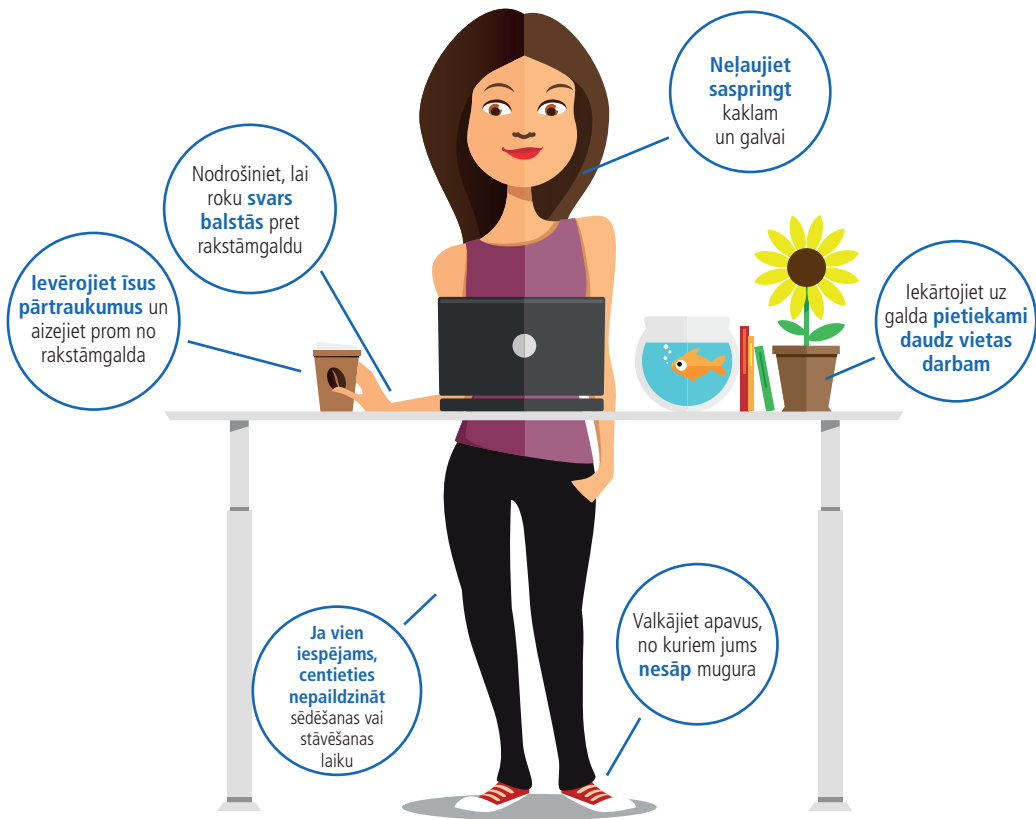
**Laika gaitā pārejiet pie 15 minūšu stāvēšanas katru stundu, kopumā stāvēt 2 stundas dienā**

**5.**

**Padariet pozu mainīšanu par ikdienas darba daļu**



## 6 ergonomiski ieteikumi iesākumam



# Rezultātus nevar sasniegt vienatnē

Lai izmantotu rakstāmgaldū ar regulējamu augstumu, nepieciešami paskaidrojumi un instrukcijas.

Jums palīdzēs:

- **Apmācības**
- **Treniņi**
- **Palīg līdzekļi**

Mēs uzņēmumā LINAK to labi saprotam un esam izstrādājuši  
**LINAK® DESK CONTROL™**



**Programmatūra**



**Lietotne**

# Atsauces

## **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.com](http://www.linak.com)  
[www.movingdesks.com](http://www.movingdesks.com)

Powered by  
**LINAK**® 