



# SITT. STÅ. BYT.

Byt arbetsposition var 30:e minut



## För in mer energi i din arbetsdag

Regelbunden rörelse – som att stå upp eller röra sig under dagen – är nyckeln till bekvämlighet och en ny känsla av energi när du arbetar. Genom att byta från en arbetsställning till en annan främjar du din övergripande fysiska och mentala hälsa för att hjälpa dig att arbeta med mer energi på vilken arbetsplats som helst.

### *Vad är sit-stå-byt?*

Det är vår forskningsdrivna guide för hur mycket man ska röra sig under arbetsdagen. Att byta position var 30:e minut ger ditt sinne och din kropp ny energi för att öka produktiviteten och välbefinnandet.

### *Vad är det bästa sättet att ta till sig detta nya arbetssätt?*

Börja långsamt. Försök att stå fem minuter varje timme och lägg sedan till fem minuter varje dag tills du tränar på att röra dig var 30:e minut.

Forskning tyder på att sittande under längre perioder saktar ner din ämnesomsättning och ökar risken för fetma, cancer, diabetes, hjärtsjukdomar och mer. Att vara på fötterna hela dagen kan också vara jobbigt för ditt cirkulationssystem, ben, fötter och rygg, så kom ihåg att balans är det viktigaste.



*Hur kan jag skapa en produktiv och bekväm arbetsdag på andra sätt?*

Att bygga en ergonomisk arbetsyta som främjar en bra hållning, sittande eller stående, hjälper dig att må bättre och göra ditt bästa på jobbet. När du sitter, undvik att sjunka nedåt, böja nacken eller tappa den. När du står, håll knäna avslappnade och inte låsta. Bär stödjande skor och gör det bekvämt för dina fötter med en matta. Lätt stretching främjar också cirkulation och fokus.

*Hur kan jag hålla fast vid denna nya hälsosamma vana?*

Prova dessa tips:

**Ställ in ett digitalt alarm eller kökstimer i 30-minutersintervaller**

**Använd en bärbar enhet som spårar aktiviteter och påminner dig om att röra på dig**

**Prova en app som säger till dig att regelbundet byta från sittande till stående**



@Ergotron



@ErgotronInc



@Ergotron



@ErgotronGuy



@Ergotron

Ladda ned ytterligare information på [ergotron.com](http://ergotron.com)

För mer information:

EMEA +31 334545600 / [info.eu@ergotron.com](mailto:info.eu@ergotron.com)

Custom-avdelningen: [custom@ergotron.com](mailto:custom@ergotron.com)

© Ergotron, Inc. 09.03.2022

Litteraturen har tagits fram i U.S.A. Innehållet kan komma att ändras.

Ergotrons enheter är inte avsedda att användas för att bota, behandla, lindra eller förhindra uppkomsten av sjukdom.

Patentinformation finns på [www.ergotron.com/patents](http://www.ergotron.com/patents).

WorkFit, StyleView, LearnFit, Neo-Flex, PowerShuttle, LiFeKinnex, CareFit, eKinnex och TRACE är varumärken som tillhör Ergotron.

**ergotron®**