

# 10 GRÜNDE

## für Sitz-Steh-Dynamik im Büro.

### 1 Gesundheitsmanagement & Prävention

Rund ein Drittel aller Fehltag im Büro geht auf Rückenschmerzen zurück. Die regelmäßige Haltungswechsel an dynamischen Sitz-Steh-Arbeitsplätzen sind aktives Gesundheitsmanagement für Ihre Mitarbeiter. Schon bei 2 bis 3 Ausfalltagen weniger haben sich die Mehrkosten eines ergonomisch optimalen Arbeitsplatzes amortisiert. Tipp: Bei Mitarbeitern mit chronischen Beschwerden übernimmt die Rentenversicherung auf Antrag die Kosten.

### 2 Mitarbeitermotivation

Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Regelmäßige Haltungswechsel fördern Konzentrations- und Denkfähigkeit, unterstützen die Kommunikation im Team und tragen damit zur Motivation und Leistungsfähigkeit bei. So wird eine moderne dynamische Arbeitskultur zum Imagegewinn für Ihr Unternehmen.

### 3 Aufstand für alle

CEKA versteht die Sitz-Steh-Philosophie als ganzheitlichen Ansatz. Deshalb gibt es bei uns verschiedene motorische Schreibtischserien für unterschiedliche Anforderungen und natürlich auch Lösungen für den Konferenzraum oder das Manager-Office.

### 4 Nachhaltig einrichten

Der demografische Wandel erreicht die Unternehmen. Das Durchschnittsalter der Belegschaft steigt. Waren 1996 noch 46 % der Beschäftigten über 40 Jahre alt, werden es 2020 voraussichtlich 57 % sein\*. Mit Sitz-Steh-Dynamik am Arbeitsplatz schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter ein Arbeitsumfeld, in dem diese über einen langen Zeitraum fit und motiviert ihrer Aufgabe nachgehen können.  
\*Gisela Erler, pme Familienservice

### 5 Effiziente Flächennutzung

In vielen Büros stehen noch Schreibtischkombinationen, die für große Monitore ausgelegt sind. Das kostet Fläche und damit Geld (die jährlichen Betriebskosten pro m<sup>2</sup> Fläche werden von Facility Managern mit 500 bis 1.000 Euro beziffert.) In modernen dynamischen Bürokonzepten geht der Trend zurück zum Einflächigen-Arbeitsplatz. Das schafft Raum, um Flächen effizienter nutzen zu können.

### 6 Umzugsaufwand reduzieren

Nutzen Sie den Wechsel zu Sitz-Steh-Tischen, um ein einheitliches Arbeitsplatzlayout für die Büroplätze in Ihrem Unternehmen festzulegen. Bei Umzügen und Umstrukturierungen (statistisch geschieht dies in großen Verwaltungen alle 2,5 Jahre) ziehen dann keine Möbel mehr um, sondern nur die Mitarbeiter. Und Ihre Organisationsabteilung muss nicht einmal mehr die Höhen der Arbeitstische anpassen.

### 7 Design und Technik vereint

Posito hat ein funktionales, zeitloses Design und kommt aufgrund der Motorsäulen aus Stahl ohne Traverse zwischen den Säulen aus. Dadurch lassen sich die Tische mit vorhandenen Rollcontainern kombinieren. Hochwertiges Material und präzise Verarbeitung bilden die Basis für den zuverlässigen Einsatz über Jahre. Die Motoren unserer Tische stammen aus dem Automobilbau und sind für häufigen und langjährigen Einsatz optimiert.

### 8 Sicherheit serienmäßig

Die Motorsäulen von Posito bewegen bis zu 80 kg Gewicht auf der Tischplatte mühelos mit. Eine ungleiche Lastverteilung spielt dabei keine Rolle, da die Antriebsmotoren durch die elektronische Steuerung synchronisiert werden. Der serienmäßige Auffahrschutz stoppt den Tisch bei Auftreffen auf ein Hindernis.

### 9 Zukunftsorientiert entscheiden

Bei CEKA sind wir überzeugt, dass die motorische Höhenverstellung – wie die Klimaanlage bei Pkws – über kurz oder lang zur Standardausstattung für moderne Büroarbeits-tische wird. Wer sich jetzt entscheidet, setzt sich an die Spitze einer Bewegung, die in den nächsten Jahren in alle Büros einziehen wird.

### 10 Kostet weniger als Sie denken

Ausgehend von 13 Jahren Nutzungsdauer bei einem Schreibtisch, liegen die Anschaffungskosten für einen Sitz-Steh-Schreibtisch bei etwa 5 Euro pro Monat. Die Betriebskosten belaufen sich auf unter 10 Euro pro Jahr.

### Mehr Bewegung = weniger Rückenbeschwerden

80 % aller Rückenbeschwerden sind nicht organischer Natur, sondern gehen auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurück, ausgelöst durch chronischen Bewegungsmangel. Die sitzende Position am Schreibtisch belastet zudem die Wirbelsäule etwa doppelt so stark wie aufrechtes Stehen. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko von Rücken- und Nackenschmerzen beträchtlich und wirkt sich insgesamt positiv auf die Gesundheit aus.

Dynamische Sitz-Steh-Arbeitsplätze ermöglichen eine gezielte Anpassung an Ihre individuellen Bedürfnisse, lindern Beschwerden aufgrund von Bewegungsmangel – bzw. beugen diesen vor – und unterstützen auf diese Weise optimal Ihre Arbeitsabläufe.

Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

- trainiert Rücken- und Beckenmuskulatur
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben
- verbessert die Atmung
- stimuliert das Herz-Kreislauf-System
- regt die Verdauung an
- fördert die Hirntätigkeit
- entlastet einseitig beanspruchte Muskulatur

Arbeitsmediziner empfehlen als Formel  
50 % Sitzen  
25 % Stehen  
25 % Bewegen

- 2 bis 4 Haltungswechsel pro Stunde sind empfehlenswert.
- Häufiges Aufstehen von kurzer Dauer ist günstiger als lange Stehphasen.
- Statisches Stehen sollte vermieden werden.
- Stehphasen sollen nicht länger als 20 Minuten dauern.

