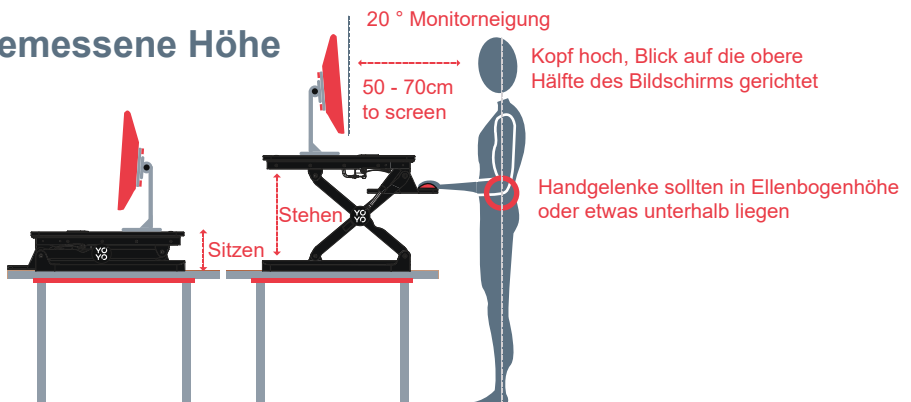


## Top 5 Tipps für Benutzer von Yo-Yo Desk®

- **Steigern Sie sich allmählich.** Beginnen Sie mit 20 Minuten Stehen, dann setzen Sie sich für 40 Minuten und wiederholen diesen Wechsel den ganzen Tag.
- **Vermeiden Sie übermäßig langes Sitzen oder Stehen.** Bewegen Sie sich immer weiter, machen Sie häufige Pausen und bemühen Sie sich bewusst, zu wechseln. Den ganzen Tag stehen kann zu Rücken-, Knie- oder Fußproblemen führen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie **bequeme Schuhe** haben und denken Sie an eine Komfortmatte
- Finden Sie heraus, welche **Dinge Sie beim Stehen bevorzugen**, z. B. Anrufe zu tätigen, Ihren Posteingang zu checken und Ihre Routinearbeiten am Schreibtisch zu erledigen.
- Finden Sie auch heraus, was Sie **besser beim Sitzen** machen können, z. B. prägnantes und kreatives Schreiben, Korrekturlesen und gründliche Analyse.

## Angemessene Höhe



## Haltung und Positionierung

Um Schmerzen oder Ermüdung im Stehen zu vermeiden und zu reduzieren, ist es wichtig, dass Sie die richtige Haltung einnehmen, sich positionieren und sich mehr bewegen.

OFFIZIELLER PARTNER

YO-YO DESK®

ACTIVE  
WORKING



Copyright © 2016 Aktives Arbeiten. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt werden

## Weniger sitzen und mehr bewegen

Nutzen Sie möglichst viele "Mini" -Gelegenheiten, um sich nach oben / unten oder weg von Ihrem Schreibtisch zu bewegen, um zu helfen:

- **Aktiviert Ihren Körper**
- **Erhöhen Sie Ihre metabolische Rate**
- **Fett abbauen**
- **Reduzieren Sie den Blutzuckerspiegel**
- **Steigern Sie die Sauerstoffversorgung Ihres Gehirns**

Regelmäßige Bewegung hilft Ihnen auch, **gute Körperhaltungen zu erhalten, um Muskelermüdung zu reduzieren**. Folgen Sie unserem **vorgeschlagenen Verhalten**, um die Produktivität Ihres Unternehmens und die Gesundheit und das Wohlbefinden an Ihrem Arbeitsplatz zu verbessern.

## Vorgeschlagene neue Gewohnheiten



1. Versuchen Sie **mindestens 2 Stunden bei der Arbeit stehen zu bleiben** und erhöhen Sie die Stehzeit auf 4 Stunden entsprechend Ihren individuellen Gegebenheiten



2. Versuchen Sie **30 Minuten sitzen** mit mindestens 5 Minuten stehen oder 2 Minuten laufen **zu unterbrechen**



3. Tragen Sie an einem Schreibtisch **geeignete Schuhe**. Betrachten Sie eine Anti-Ermüdungsmatte, um die Fußbewegung zu fördern. Dies fördert die Durchblutung und reduziert Ermüdungserscheinungen



4. Mehr trinken - Trinken Sie viel Wasser und machen Sie regelmäßige Ruhepausen



5. Machen Sie häufige Pausen vom Sitzen. Verbringen Sie **5 Minuten pro Stunde mit Herumgehen im Büro** oder gehen Sie zu einem Kollegen



OFFIZIELLER PARTNER

YO-YODESK®

ACTIVE WORKING



Copyright © 2016 Aktives Arbeiten. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt werden