

Velik del našega življenja preživimo sede. Nikoli se ni toliko ljudi pritoževalo nad bolečinami in težavami, ki so posledica dela v sedečem položaju. Stroški teh težav so strahotni. Sam stol ni edini krivec za to, igra pa zelo pomembno vlogo.



Razmislimo o sedenju malo drugače, poiščimo navdih popolnoma drugje. Nekoč so lahko ljudje ure in ure jezdili v sedlih. Pri tem je bilo aktivno celo telo. Gibanje je prav tako pomembno, pri delu v pisarni. Tudi otroci nas lahko ogromno naučijo. Ves dan so izjemno aktivni, kar naprej so v gibanju in odkrivajo nove položaje. Odrasli jih silimo, naj bodo pri miru, a to je v popolnem nasprotju z njihovo naravo. Razmislimo!

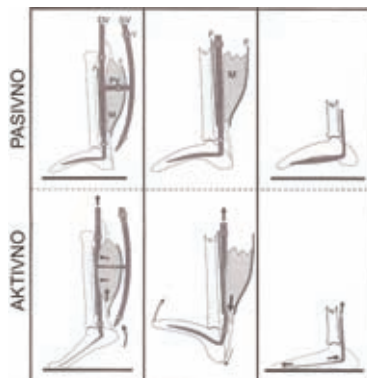
Ljudje nismo ustvarjeni, da bi bili pri miru. Gibanje je naravno. Gibanje je nujno. Gibanje nas krepi. Gibanje je udobno. Današnji način življenja je v popolnem nasprotju s tem. Ker se je naše življenje tako zelo spremenilo, je gibanje med sedenjem bistvenega pomena za naše zdravje in učinkovito delo. Če nam uspe naš svet opremiti v skladu s potrebami človeškega telesa, bo tudi sedenje udobnejše. Zato verjamemo v gibanje. Gibanje celega telesa, ne da bi morali misliti na to. HÅG je v tem edinstven.



Če sedimo na nepremičnem stolu in se koncentriramo na delo, ne opazimo, kako nezdrava je toga drža našega telesa. Pozabimo premikati noge in spreminjati položaje. Znano je, da dolgotrajno nepravilno sedenje ovira krvni obtok, kar vodi k otekanju spodnjih okončin. Stegno in golen naj oblikujeta kot, večji od pravega kota, kar velja tudi za položaj nadlakti in podlakti. Če sedimo prenizko, se zaradi stisnjene trebušne votline, pojavijo bolečine v trebuhu. Pogoste so težave s prebavo, hrbtenico, očmi in glavoboli.

Med potovanjem z letalom, lahko kljub zelo udobnim sedežem občutimo nelagodje. To je posledica pomanjkanja gibanja. Letalsko osebje se tega dobro zaveda, zato nas pogosto opominja, na pomen gibanja in spreminjanja položajev. Na gibanje lahko pozabimo tudi med okusnim obrokom, gledanjem napetega filma, poglobljeno razpravo s kolegi... Zato je vedno pomembno, na čem sedimo.

HÅG že leta uporablja FootControlledMovement™ z namenom, da se naše telo premika in spreminja položaje, kot odziv na premikanja nog, ne da bi morali misliti na to. Lahko se osredotočimo na delo, gibanje našega telesa med tem, pa je podzavestno. Ko se naslonimo nazaj, se sprednji rob sedišča dvigne, to spodbudi premikanje gležnjev. Sprednji rob sedišča se spusti, ko se nagnemo naprej. Pri tem je bistveno gibanje nog. V HÅG-u temu pravimo FootControlledMovement™.



Pomembno je, da se navadimo dinamičnega sedenja. To pomeni, da med sedenjem pogosto spreminjamo položaj; se predklonimo, sedimo vzravnano, se nagnemo nazaj, vstanemo in se sprehodimo. Pomaga tudi, če tiskalnik in fax nista ravno na doseg roke. Nekaj minut za preproste sprostitevne vaje vratnih in hrbtnih mišic lahko najde vsakdo, saj že malo gibanja poveča prekrvavitev možganov in s tem zbranost in storilnost.

Pisarniški stol mora nuditi smiselne, preproste in priročne nastavitve. Če so nastavitve prezapletene, se kaj hitro zgodi, da zmeden uporabnik preprosto zaklene stol. Biti mora višinsko nastavljen, nuditi mora možnost zibanja nazaj in tudi naprej, globina sedišča mora biti prilagodljiva, hrbtišče se mora fiksno nastaviti. Če uporabljamo rokonaslone, morajo biti nastavljeni po višini in širini ali se celo odmakniti, kar omogoča pravilno sedenje pri mizi.



Zadovoljiti potrebo telesa po gibanju tudi med sedenjem, pa ni edina vrednota podjetja HÅG. Oblika in uporabnost sta za HÅG zelo pomembni. Če bi morali izbirati, bi dobila prednost uporabnost. Design je poskus, tako čustven, kot vizualen. Če izberete HÅG, pomagate izboljšati okolje. Varčujemo s surovinami, uporabljamo reciklirane materiale in obnovljive vire energije, znižujemo emisije in uvajamo vedno strožje standarde. HÅG zagotavlja 10 letno jamstvo na vse proizvode. Variant je mnogo, tako lahko vedno najdete stol, ki vam najbolj ustreza. Za vsako delovno mesto obstaja stol iz kolekcije HÅG.