

Juiste zithouding op kantoor loont

Wellness Ball™ Active sitting van Technogym laat werknemers trainen, stilzitten en werken tegelijk

30 NOVEMBER 2015, CAPELLE AAN DE IJSSEL

SAMENVATTING

Het is alom bekend: bedrijven profiteren van gezonde en fitte werknemers. Uren achter een computer zitten, stimuleert de fitheid van werknemers niet. Een kantoorbaan waarbij werknemers onderuitgezakt in een bureaustoel hangen evenmin. Maar waar ligt de verantwoordelijkheid voor de gezondheid van werknemers? Zowel bij de werknemers zelf als hun werkgevers, die tijdig fitheidsklachten dienen te signaleren en gezond gedrag dienen te stimuleren. En gezond gedrag begint bij een gezonde zithouding.

Gezonde werknemers zijn goede werknemers

Met de feestdagen en de dertiende maand in zicht kiezen sommige werkgevers voor financiële gezondheidsbeloningen om gezond gedrag onder hun werknemers te promoten. Ook worden andere programma's op het gebied van gezondheid en welzijn in het leven geroepen, zoals een fietsenplan of een inbandige sportschool. Een werkomgeving, die optimale condities biedt voor werknemers om gezonde leefgewoontes bij te houden en werktaken zonder onnodige stress uit te voeren, kan immers het ziekteverzuim verlagen, de productiviteit verhogen en uiteindelijk voor hogere bedrijfsrendement zorgen. Dit blijkt uit het rapport 'Gezondheid, Welzijn & Productiviteit in Kantoren' dat de Dutch Green Building Council in september 2015 publiceerde. Het is dan ook niet opmerkelijk dat steeds meer aandacht wordt besteed aan de gezondheid van werknemers. Zeker bij kantoorbanen, waarbij werknemers langdurig dezelfde houding aannemen, wordt gekeken naar nieuwe manieren om het lichaam - en daarmee ook de geest - fit te houden. Veel werkgevers onderschatten daarbij de belangrijkste factor, de zithouding van hun werknemers.

Ga er maar eens goed voor zitten

Wie achterover hangt op een bureaustoel ondersteunt de natuurlijke S-vorm van de wervelkolom niet optimaal. De rug wordt langdurig en plaatselijk belast. In eerste instantie geeft deze zithouding de spieren rust, maar na verloop van tijd kunnen klachten ontstaan; rugklachten, zenuw- of aderafkneelingen, weefselirritaties, stoornissen in de ingewanden en zelfs ademhalingsmoeilijkheden. Genoeg redenen om aandacht te schenken aan een juiste zithouding. Het hebben en gedurende de werkdag behouden van een goede zithouding wordt ondersteund door de Wellness Ball™ Active Sitting van Technogym. De tijd die zittend wordt

doorgebracht wordt extra benut doordat een actieve houding wordt aangenomen, die de spieren licht traint. Zo worden de spieren sterker gemaakt, wordt het evenwicht gestimuleerd en de flexibiliteit, de coördinatie en de houding verbeterd.

De Wellness Ball™ Active Sitting vervangt elke bureaustoel en past binnen ieder kantoor. Naast de gezondheidsvoordelen heeft de moderne en inspirerende Wellness Ball™ een grote fun factor. Durft jouw kantoor het aan?



RELEVANTE LINKS

 **Technogym Wellness Ball™ Active Sitting**

<http://www.technogym.com/nl/wellness-ball-55-cm.html>

AFBEELDINGEN





CONTACTPERSONEN



Wencke Fassbender

Maussen Communications & Public Relations

+31 6 2307 79 73

+31 20 661 81 35

wencke.fassbender@maussen.com

OVER TECHNOGYM

Technogym, opgericht in 1983, is 's werelds grootste internationale leverancier van producten, diensten en oplossingen in de wellness en fitness industrie. Naast een compleet assortiment cardio, kracht en bewegingsapparatuur biedt Technogym ook netwerkoplossingen en andere programma's. Technogym is met meer dan 2.200 medewerkers, verspreid over 14 vestigingen, vertegenwoordigd in meer dan 100 landen. Wereldwijd zijn meer dan 65.000 wellness centra uitgerust met fitnessapparaten van Technogym, waarop dagelijks ruim 35 miljoen gebruikers trainen. Technogym is official supplier van de meest recente edities van de Olympische Spelen: Sydney 2000, Athene 2004, Turijn 2006, Beijing 2008, Londen 2012 en RIO 2016.



Technogympressroom