



# WELLNESS FOR EXECUTIVES

BEWEGUNG - GESUNDHEIT - LEISTUNG

## TheActiveWorkPlace® Laufband



Laut der Weltgesundheitsorganisation ist der zunehmend inaktive, sitzende Lebensstil der viertgrößte Risikofaktor für tödliche Erkrankungen weltweit! Er sorgt nicht nur für Rückenschmerzen und Verspannungen, sondern steht auch im Verdacht, Brust- und Darmkrebs zu verursachen sowie koronare Herzerkrankungen und Diabetes.

Das **TheActiveWorkPlace®** Laufband ist die neue Bewegungsmöglichkeit, mit der Sie ein regelmäßiges und sicheres Herz-Kreislauf-Training während der Arbeit durchführen können. Schon 30 Min. Bewegung täglich senken das Risiko verschiedener Krebsarten erheblich. Die einfache Integration von Laufband und dazugehöriger Konsole in Ihren Schreibtisch, ermöglicht Bewegung ohne Zeitverlust und Unterbrechung der Tätigkeiten.

Ausgestattet mit einfacher Bedienung per Konsole, liefert die Anzeige u. a. Informationen über Laufzeit, eingestellte Geschwindigkeit, Schrittzahl und verbrauchte Kalorien. Weitere Eigenschaften:

- **LED-Display**
- **Mit Bluetooth fähigen Computern synchronisierbar**

## Laufbandschreibtisch – Fitness und Arbeitsplatz vereint!

Unternehmertipps für den Einsatz des Laufbandschreibtischs:  
[www.belastbarkeitsmanagement.de/downloads](http://www.belastbarkeitsmanagement.de/downloads)

Getestet von:



**stern**

[www.stern.de/laufbandschreibtisch](http://www.stern.de/laufbandschreibtisch)  
stern Nr. 16, 9.4.2015





# WELLNESS FOR EXECUTIVES

BEWEGUNG - GESUNDHEIT - LEISTUNG

## TheActiveWorkPlace Fahrrad



Das TheActiveWorkPlace Fahrrad ist die neue Bewegungsmöglichkeit, mit der Sie zu Hause oder im Büro ein sicheres und qualitativ anspruchsvolles Herz-Kreislauf-Training während der Arbeit durchführen können.

Die einfache Integration des Fahrrads und der dazugehörigen Konsolen in Ihren Schreibtisch, ermöglicht Bewegung ohne Zeitverlust oder Unterbrechung der gerade ausgeführten Tätigkeit.

Ausgestattet mit einfacher Bedienung per Konsole, liefert die Anzeige u.a. Informationen über Laufzeit, eingestellte Geschwindigkeit, Schrittzahl und verbrauchte Kalorien.

- **LED-Display**
- **Mit Bluetooth fähigen Computern synchronisierbar**
- **Fitness und Arbeitsplatz vereint**

**Beim Arbeiten auf Ihre Gesundheit achten?  
Dies ermöglicht Ihnen das TheActiveWorkPlace Fahrrad!**





# WELLNESS FOR EXECUTIVES

BEWEGUNG - GESUNDHEIT - LEISTUNG

## UNITY Bike Desk



**TheActiveWorkPlace® Fahrradschreibtisch UNITY** kombiniert die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens mit der Effizienz eines traditionellen Schreibtisches. Sitz-Zeit wird so zur produktiven Übung.

So einfach wie Fahrradfahren. UNITY stimuliert geistige Fähigkeiten durch Bewegung bei bisher körperlich inaktiven Tätigkeiten wie Hausaufgaben und Lernen, Bildschirmzeit und Büroarbeit.

Ausgestattet mit einem komfortablen Sitz, funktionalen Einstellmöglichkeiten und verstellbarer Sitzhöhe ist UNITY der perfekte Fahrradschreibtisch für Studenten, Profis und für die ganze Familie.

- **Kalorienverbrennung erhöhen**
- **Physische Gesundheit verbessern**
- **Produktivität beibehalten**

**Für zu Hause, Klassenzimmer oder Büro**

Gesamtmaße: 120 cm L x 79 cm B x 104 cm H

Geschwungener Hocker-Sitz,  
11 Einstellmöglichkeiten



**stromlos**



Bi-direktionale Pedalen (vorwärts/rückwärts)  
und Wirbelstrombremse



# WELLNESS FOR EXECUTIVES

BEWEGUNG - GESUNDHEIT - LEISTUNG

## TheActiveWorkPlace Stehbrett



Stundenlanges Sitzen ohne Bewegung beim Arbeiten kann mit dem ActiveOffice Stehbrett ganz leicht abwechslungsreich gestaltet werden. Rückenschmerzen gehören so der Vergangenheit an und Muskeln sowie Durchblutung werden gestärkt.

Es wurde speziell entwickelt, um Ihnen zu helfen, richtig zu stehen und eine gesunde Körperhaltung einzunehmen. Die Verwendung des ActiveOffice Stehbretts ist simpel und fast überall möglich: Legen Sie es einfach unter Ihre Füße, das ist alles. Es hilft Ihnen, Ihre Körperhaltung zu optimieren und an Ihr Gewicht anzupassen – ganz automatisch! Sie können normal im Stehen weiterarbeiten, ohne sich wegen einer zu großen Beanspruchung Ihrer Füße oder Ihres Rückens Sorgen zu machen.

- **Umgedreht kann es für Dehnübungen verwendet werden**
- **aus einzigartigen, ökologischen Komposit-Material hergestellt**
- **bis 190 kg geeignet**

**Gesünder und aktiver arbeiten?**

**Kein Problem mehr mit dem TheActiveWorkPlace Stehbrett!**



## **TheActiveWorkPlace®**

### **Tipps für Unternehmer: Schaffen Sie Ihren Mitarbeitern Raum für Bewegung**

Ein Unternehmen, das wettbewerbsfähig bleiben will, braucht nicht nur gut ausgebildete, sondern auch gesunde und motivierte Mitarbeiter. Jeder Mitarbeiter trägt wesentlich zum Unternehmenserfolg bei. Oft sind es weniger die monetären Dinge, die motivieren, sondern ein besonderes Angebot, welches wirklich nah an den Bedürfnissen ist. So bietet zum Beispiel das Integrieren von Bewegung in die tägliche Arbeitsumgebung zahlreiche Vorteile für Mitarbeiter und Unternehmen: Gesundere Mitarbeiter, weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten sowie eine höhere Produktivität! Der Aufwand und die Investitionen sind gering, der Effekt dagegen enorm. Denn Bewegung fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Laut Dr. Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln wird dadurch „die Hirnregion aktiviert, die für das Denken verantwortlich ist“\*.

#### **„ActiveWorkPlace“ - Rückzug für Bewegung**

Ein freier Raum oder eine freie Ecke findet sich in fast jedem Unternehmen. Bieten Sie Ihrer Mannschaft eine aktive Rückzugsmöglichkeit nach Bedarf. An diesem „ActiveWorkPlace“ platzieren Sie ein Laufbandschreibtisch, der von den Mitarbeitern im Wechsel genutzt werden kann. Im Zeitalter der Laptoparbeit ist das möglich, ohne die aktuelle Arbeit zu vernachlässigen. **Übrigens** eignet sich ein Laufbandschreibtisch besonders für Telefonate, die ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern.

#### **WEETING™ - Aktives Meeting in Kleingruppen**

Besprechungen in kleiner Runde, die nicht länger als 30-45 Minuten dauern, können leicht in eine noch effektivere aktive Zeit verwandelt werden. Stellen Sie in einem „WEETING™-Raum“ 3-5 TheActiveWorkplace® Laufbandschreibtische halbkreisförmig so auf, dass sowohl ein Moderator als auch weitere Kommunikationsteilnehmer gut zu sehen und zu hören sind. Die Kommunikation findet beim Gehen statt, das Gehirn wird besser durchblutet.

#### **Active Sitting - Meeting in größeren Gruppen**

Statten Sie den Konferenzraum mit Sitzbällen aus (z.B. WellnessBall™ oder VLUV). Alle Teilnehmer nehmen so automatisch während der Kommunikation eine aufrechte und gesunde Körperhaltung ein und die Aufmerksamkeit der Gruppe ist dem Sprecher garantiert.

#### **Active Sitting - Sitzhaltung regelmäßig ändern**

Halten Sie in einem bestimmten Raum oder an einem bestimmten Platz eine kleine Anzahl Active Sitting Bälle (z.B. WellnessBall™ oder VLUV) bereit, die Ihre Mitarbeiter für eine bestimmte Zeit abwechselnd und alternativ zu ihren Bürostühlen „besitzen“ können.

(\*Quelle: bleib gesund /AOK NordWest, Ausgabe 2-2015, S. 9)





Ergänzen Sie traditionelle Sitzmöglichkeiten mit aktiven Arbeitsstationen und geben Sie so Konferenzteilnehmern die Möglichkeit, während dem Lernen zu gehen.

Sich in einem sanften Rhythmus zu bewegen fördert weit mehr als reine Aktivität. Es ist mehr als eine Wellness-Initiative. Einfache Bewegungen sorgen für Interaktivität und Fokussierung auf die eigentliche Aufgabe. Lethargie und „langeweile-inspirierte“ Ablenkungen werden reduziert oder gar verhindert.

**NEVIO** bietet kundenorientierte Lösungen, passend für jegliche Schulungsumgebung.

## TheActiveWorkPlace® Arbeitsweisen überdenken!



**DER WECHSEL ZWISCHEN SITZEN-STEHEN-GEHEN / RADELN IST PERFEKT FÜR KÖRPER UND GEIST**

**GESUND UND DEKORATIV**

Einen wahren Energieschub erhalten Meetingräume durch die Ausstattung mit dem WellnessBall™ oder dem ergonomischen Sitzball VLUV - die Alternativen zu dem traditionellen „Stühlchenkreis“.

Automatische Mikrobewegungen der Teilnehmer halten den Körper aktiv. So werden die Rückenmuskeln trainiert hinein bis in die Tiefenmuskulatur.

Eine bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns beugt Lethargie vor und garantiert die volle Aufmerksamkeit der Gesprächsteilnehmer.

## TheActiveWorkPlace® Arbeitsweisen überdenken!

