



Dynamisch vergaderen bevordert concentratie, effectiviteit en resultaat

Nederlanders zitten teveel en dat doet het lichaam geen goed. Sterker nog, het veroorzaakt concrete klachten en kan zelfs ziekte in de hand werken. Wat dan? Staan? Liever een juiste mix in beweging vinden, zo adviseert Aeris, specialist in dynamische zitoplossingen. Werken en vergaderen met de juiste balans daarin zorgt voor een beter concentratievermogen, tijdwinst en meer resultaat.

Tekst Aart van der Haagen

“Miljoenen jaren evolutie kostte het voordat de mens volledig rechtop kon lopen en in de afgelopen zestig jaar hebben we dat afgebroken door steeds meer te gaan zitten”, schetst Stef Middel, area sales manager bij aeris. Cru gesteld natuurlijk, maar in feite komt het daar wel op neer. “Bewegen is in onze genen verankerd, je zit

het kleine kinderen voortdurend doen. Later gaan ze naar school en belanden ze dag in, dag uit op een stoel, wat zich veelal voortzet in hun carrière in het bedrijfsleven. Buitensporten gebeurt steeds minder. Op een bureaustoel neem je automatisch een onjuiste, passieve houding aan. Die inactiviteit moet je doorbreken, anders ontstaan er gezondheidsproblemen, zoals vermoeidheid, pijn en op den duur wellicht zelfs ziekte. Mensen wenden zich dan tot de fysiotherapeut, maar als je de oorzaak niet wegneemt, zullen de klachten na verloop van tijd terugkeren.”

STIMULEERT DOORBLOEDING

“Vanuit een stukje bewustwording omtrent deze verschijnselen experimenteren steeds meer bedrijven - vooral de grote, in mindere mate ook het MKB - met staand vergaderen”, vervolgt de salesmanager. “Dan kom je vanzelf meer

in beweging en dat stimuleert de doorbloeding van het lichaam, waardoor er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Je kunt je dan beter focussen, makkelijker informatie opnemen en meer werk verzetten, wat het resultaat bevordert en veelal tot een kortere vergadertijd leidt. Het effect van zo'n dynamische houding en omgeving is inmiddels ruimschoots bewezen. Aan de andere kant blijkt uitsluitend staan nog veel slechter voor het lichaam. Het geeft een hoge belasting van onder andere de voeten en de enkelgewrichten maar ook op de onderrug. Niet voor niets komen spataderen bovengemiddeld vaak voor bij mensen in staande beroepen. Je moet dus een modus zien te vinden waarin je het afwisselt met zitten, of het nu om werken achter een bureau of vergaderen gaat."

ALLE KANTEN OP BEWEGEN

Hier ligt de specialiteit van aeris, een Duits bedrijf dat zich 21 jaar geleden vestigde en de swopper op de markt bracht, een bijzonder ergonomische stoel die we verderop toelichten. Als expert in dynamische zitoplossingen is het bedrijf ondertussen marktleider geworden en via een brede handelsstrategie actief in 39 landen. "Specifiek voor staand vergaderen hebben we de muvman ontwikkeld, een zit-stakruk die je even gebruikt op de minder actieve momenten voor ondersteuning en ontspanning aan de onderrug, bijvoorbeeld wanneer je luistert naar een spreker. De meervoudige, traploze



verstelbaarheid maakt hem voor iedereen geschikt, ongeacht lengte en lichaamsbouw. De muvman neemt zeventig procent van de belasting op de voeten weg en werkt dus een stuk minder vermoeiend. Mocht een bedrijf niets voelen voor staand vergaderen, dan biedt de swopper uitkomst. Het betreft een stoel die dankzij een laag kantelpunt met een groot bereik alle kanten op kan bewegen, wat vanzelf de bloedsomloop stimuleert. Een spiraalveer zorgt voor een zachte landing wanneer je gaat zitten, hetgeen de tussenwervelschijven enorm ontlast."

SCHOMMELEN

Als variant op de swopper (overigens ook voor kinderen leverbaar als swoppster) noemt Middel de 3Dee Active Office Chair. "Die beschikt over een vijftiens voetenkruis met wielen en een flexibele rugleuning, waardoor hij meer oogt als een traditionele bureaustoel. Deze kies je vooral op grond van uitstraling en beweeglijkheid. Hij heeft bewust geen armleuningen, schuifzitting en synchroonmechanisme meegekregen, die gebruikers van traditionele bureaustoelen in de praktijk toch veelal vastzetten. De bewegingen dankzij het scharniersysteem en de verticale vering doen het werk. Als laatste onderscheiden we oyo The Chair, een waanzinnig mooi vormgegeven zadelstoel van de Duitse topontwerper Martin Ballendat. Deze stimuleert het bewegen door te schommelen en biedt een uiterst comfortabele zit. Je kunt er voorwaarts, zijwaarts of achterstevoren op zitten, waarmee je een afwisseling in je houding stimuleert." Met bovengenoemde producten komen we volgens de salesmanager van aeris tot de kern van de zaak: werken en vergaderen moet prettig voelen en dat begint met een gezonde, actieve houding, die voor energie en concentratie zorgt. Dan volgen de prestaties vanzelf, veelal in een korter tijdsbestek.

www.aeris.de/nl

