

Jak urządzić nowoczesne, aktywne biuro?

Data publikacji: 12.10.2021 15:29

Sprzęt komputerowy to tylko jeden z elementów wyposażenia biura. Równie ważne są meble, dzięki którym pracownicy mogą wygodnie usiąść przed ekranem monitora i wykonywać swoje obowiązki. Bez mebli biurowych odpowiedniego typu żadna osoba zatrudniona w biurze nie skupi się na pracy, a po kilku miesiącach siedzenia przy komputerze zacznie odczuwać poważne dolegliwości bólowe. Jeśli zależy Ci na nowoczesnym wyposażeniu biura, sprawdź, dlaczego warto wybrać aktywne meble biurowe.

Nowoczesne wyposażenie biura

Szafy biurowe, akcesoria komputerowe, a także inne artykuły biurowe to elementy, które znajdują się w każdym biurze. Aby w pełni zaaranżować przestrzeń roboczą, niezbędne są również biurka, krzesła, fotele i inne meble, które zapewniają funkcjonalność i ergonomię. Na [Ajprodukty](#) oferujemy meble biurowe, które umożliwiają urządzenie biura księgowego, kancelarii, agencji reklamowej, call center, a także wielu innych firm.

W sklepie internetowym dostępne są meble dla biur, które prezentują się nowocześnie i wspierają utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Dodatkowo dzięki nim zwiększa się aktywność pracowników w ciągu dnia, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie. Dzięki odpowiednio dobranemu wyposażeniu w miejscu pracy spala się więcej kalorii i zmniejsza się ryzyko pojawienia się wad postawy.

Meble biurowe, które pomagają dbać o zdrowie

Meble wykorzystywane w codziennej pracy w dużej mierze wpływają na stan zdrowia. Spędzanie 8 godzin dziennie w pozycji siedzącej nie pozostaje obojętne dla kręgosłupa, układu krążenia, kończyn dolnych oraz masy ciała. Należy pamiętać, że bez odpowiednich mebli do pracy w biurze zdrowie szybko się pogorszy. Dotyczy to w szczególności kręgosłupa, który z powodu zbyt dużych obciążeń, ulega uszkodzeniom. Długie siedzenie prowadzi między innymi do zmniejszania się przestrzeni międzykręgowych i nadmiernego napinania mięśni w okolicy lędźwiowej.

Aktywne meble biurowe ograniczają liczbę zwolnień lekarskich wystawianych dla pracowników biurowych. Pracownicy rzadziej skarżą się na ból kręgosłupa, opuchliznę nóg bądź problemy z nadwagą. Możliwość poruszania się podczas wykonywania obowiązków w biurze sprawia, że samopoczucie fizyczne jest o wiele lepsze.

Do biura można wybrać szereg mebli, dzięki którym dostosuje się biuro do swoich preferencji. Ergonomiczne krzesła posiadają regulację wysokości siedziska, a biurka z regulowanym blatem umożliwiają wykonywanie pracy w pozycji stojącej. Niskie lub wysokie oparcie pozwoli przystosować fotel do rodzaju wykonywanych zadań. Gdy sporo czasu spędza się na siedząco podczas wypełniania rozbudowanych tabel i pisania raportów, dobrze sprawdzi się wysokie oparcie. Niskie oparcie przyda się pracownikom biurowym, którzy często wstają od biurka i poruszają się po pomieszczeniu.

Akcesoria biurowe a aktywność w czasie przerwy

Pracownicy biurowi powinni być aktywni w czasie przerw, by ograniczyć wpływ długiego siedzenia na całe ciało. Na przerwach w pokoju socjalnym osoby zatrudnione w biurze mogą aktywnie wypoczywać za sprawą różnych mebli. Puf o właściwościach podobnych do piłki do ćwiczeń umożliwia rozluźnianie miednicy i dolnych partii kręgosłupa, dzięki czemu ogranicza się w znacznym stopniu dolegliwości bólowe. Ponadto puf zapewni sporo zabawy osobom,

które chcą w luźnej atmosferze porozmawiać ze współpracownikami z działu.

Do aktywności w czasie przerwy zachęcają również meble takie jak krzesło biurowe z pedałami jak w rowerku stacjonarnym. Jest to mebel, który można wstawić zarówno do biura, jak i do pokoju socjalnego. Wystarczy na nim usiąść i zacząć kręcić pedałami, by spalić znacznie więcej kalorii niż bez poruszania nogami. Taki krzesło jest wykonane z wysokiej jakości materiałów, dlatego pracuje cicho i nie przeszkadza innym w odpoczynku lub wykonywaniu obowiązków zawodowych.

W czasie przerwy pracownicy mogą poćwiczyć również na platformie balansującej. Dzięki niej ćwiczy się prawidłową postawę i rozluźnia się nogi, które podczas długiego siedzenia cierpią z powodu słabego krążenia. Platforma balansująca jest przydatna zwłaszcza dla kobiet, które mogą ćwiczyć na niej biodra.

Biuro aktywne coraz atrakcyjniejsze dla pracowników

Biuro aktywne jest znakomicie oceniane przez pracowników, dlatego coraz więcej firm decyduje się na jego stworzenie. Dzięki meblom zwiększającym aktywność w czasie pracy, osoby zatrudnione w biurze są nie tylko zdrowsze. Ruch poprawia samopoczucie emocjonalne, co przekłada się na większe zadowolenie z zatrudnienia w danej firmie. Przedsiębiorca nie musi martwić się, że pracownicy zaczną masowo zwalniać się z powodu niedostatecznych warunków pracy.

Aktywne meble biurowe pełnią również ważną funkcję w budowaniu wizerunku firmy. Marka jest postrzegana jako przyjazna dla pracowników i otwarta na nowości, które pomagają dbać o zdrowie. Dodatkowo firmę z aktywnym biurem uznaje się za propagatora nowoczesnych rozwiązań, które stanowią profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych oraz nadwagi i otyłości, będących poważnym problemem w społeczeństwach o wysokim stopniu rozwoju technologicznego.

art. sponsorowany