



# 5 redenen waarom afwisselend zittend en staand werken goed voor je is

Voor mensen met gezond verstand is het vanzelfsprekend: de hele dag staan is niet goed voor je gezondheid. En de hele dag zitten ook niet. Toch verlangen veel werkgevers van hun medewerkers dat ze de hele dag blijven staan. Of omgekeerd: hun (kantoor)werk vindt noodzakelijkerwijs vooral zittend plaats. Het sleutelwoord is afwisseling.



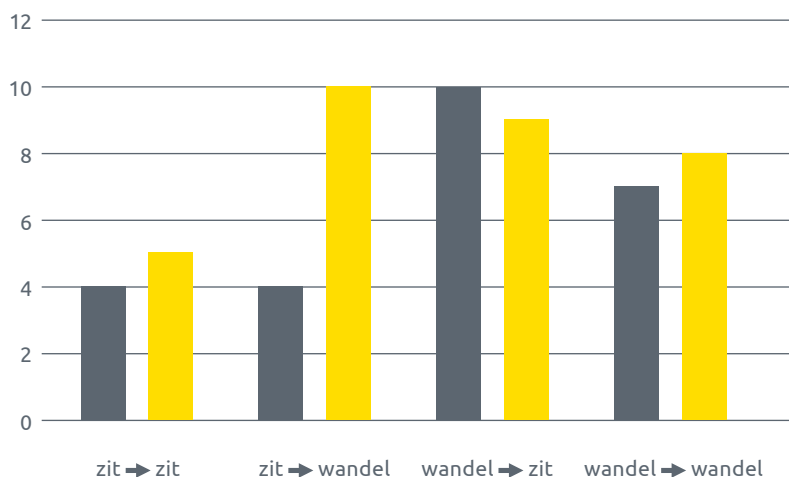
## Verhoog je concentratie

Een juiste afwisseling tussen zittend en staand werken zorgt voor een betere doorbloeding van heel het lichaam, en dus ook van onze hersenen, die hierdoor meer zuurstof krijgen. Je hersenen kunnen hierdoor optimaal presteren. Dit vertaalt zich o.a. in een verhoogde concentratie.



## Verbeter je creativiteit

Onderzoek toont aan dat bij het rechtekomen, vanuit een zittende naar een staande positie (het liefst nog een wandeling) het brein 2,5 keer zoveel nieuwe ideeën creëert. Wil je een creatieve brainstormsessie beleggen, zorg dan dat je voldoende afwisselt tussen zitten en staan. Beter nog: maak een korte wandeling.





## Verbrand meer calorieën

Over het algemeen zijn we niet zo actief op kantoor en moeten we ons 's avonds in het zweet werken om nog wat calorieën te verbranden in de gym. Zo verbrandt je bij het typen op een toetsenbord slechts 34 calorieën.

Echter, wanneer je afwisselend zittend en staand werkt, pompt je hart ongeveer 10 keer zoveel bloed door je lichaam in vergelijking tot iemand die enkel zit. Je kunt ongeveer 145 calorieën verbranden met een paar uur staand werk.



## Staand heb je meer energie

Sterker nog, door afwisselend zittend en staand te werken word je minder snel overmand door een slaperig gevoel. Dit effect wordt in de loop van de middag extra voelbaar en heeft zelfs een negatieve invloed op je werkprestatie.

Daarnaast spreken mensen anders wanneer ze staan. In staande positie kunnen bijv. callcentermedewerkers bewegingen maken met hun hele lichaam en daardoor gemakkelijker omgaan met emoties en lastige telefoongesprekken.



## Leef langer

Onderzoek uitgevoerd door de University of Missouri-Columbia toont aan dat langdurig zitten, zonder ogenblikken van staande afwisseling, de stofwisseling negatief beïnvloedt. Zelfs zo erg dat medewerkers een groter risico lopen op het ontwikkelen van diabetes en hartkwalen.

## Conclusie

Alle deskundigen zijn het er over eens dat enkel zittend of enkel staand werken eigenlijk louter nadelen heeft. Over de combinatie van beide zijn ze echter enthousiast.

Voorwaarde daarbij is wel dat het meubilair geschikt is voor zowel zittend als staand werken, en dat medewerkers getraind worden in een juiste manier van staand werken.

Meer weten? Neem contact met ons op.