

2024 April

SmartErgonomi

Balansstol

Den rör Dig

Värt att veta

“Du är så fantastisk som du tillåter dig att vara.”



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Balansstolar - sittande som stimulerar rörelse och stärker din hållning

En balansstol, ofta kallad aktiv stol, är designad för att främja rörelse och en aktiv sittställning under arbetsdagen.

Dessa stolar uppmuntrar till mikrorörelser, vilket kan bidra till en starkare rygg, förbättrad hållning och ökad blodcirkulation.

Här är några skäl till att den kan vara bra för kontorsarbete och vad man bör tänka på:

Varför Balansstol är Bra

1. Förbättrad Hållning

Uppmuntrar till en upprätt och dynamisk sittställning som aktivt engagerar musklerna i rygg, buk och ben.

2. Ökad Rörelse

Möjliggör och stimulerar automatiskt till naturlig rörelse och viktjusteringar, vilket minskar risken för stillasittande och dess negativa hälsoeffekter.

3. Muskelaktivering

Användningen av en balansstol kräver kontinuerlig lätt muskelaktivitet, vilket stärker kärn-muskulaturen och kan minska ryggsmärta.

4. Förbättrad Koncentration och Produktivitet

Den lätta, kontinuerliga, instinktiva rörelsen och den förbättrade blodcirkulation du får, kan öka din förmåga till koncentration och därmed produktiviteten.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Saker att Tänka På

1. Tillvänjningsperiod

Det kan ta tid att vänja kroppen vid en balansstol. Börja med kortare perioder och öka gradvis tiden för att undvika överansträngning.

2. Rätt Höjd och Arbetsposition

Stolen bör justeras så att den passar din arbetsstation. Armbågar och knän bör vara i en ungefär 90 graders vinkel, och skärmen i ögonhöjd.

3. Variation är Nyckeln

Även om en balansstol är bra, är det viktigt att variera sin arbetsställning under dagen. Kombinera användningen med stående arbete, avslappning eller pauser där du går iväg en sväng.

4. Stöd för Fötterna

Se till att fötterna kan vila bekvämt på golvet eller på ett fotstöd för att undvika spänningar i ben och rygg.

5. Personliga Behov och Preferenser

Balansstolar är inte för alla. Personer med vissa hälsotillstånd eller besvär med balansen kan behöva alternativa lösningar.

En balansstol kan vara ett utmärkt komplement till den traditionella kontorsstolen för att främja hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen. Dock är det viktigt att individuellt anpassa valet av arbetsstol baserat på personliga behov och arbetsuppgifter.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Typer av Balansstolar

De vanligaste typerna och principerna bakom balansstolar.

Balansbollar

Dessa består av en stor, uppblåsbar boll (ofta kallad pilatesboll eller träningsboll) monterad i ett stödjande ramverk, ibland med hjul och handtag. Användandet av en balansboll som stol uppmuntrar till konstanta småjusteringar i sittande position för att hålla balansen, vilket stärker kärnmuskulaturen.

Balanspallar

Dessa stolar har en rundad eller konvex bas som gör att stolen kan luta åt alla håll. Denna design uppmuntrar användaren att konstant balansera sig själv, vilket aktiverar kärnmuskulaturen och förbättrar hållningen.

Knästolar

På en knästol sitter användaren med en öppen höftvinkel medan knäna och skenbenen vilar på en stödyta. Denna position uppmuntrar till en naturlig, upprätt hållning och distribuerar användarens vikt jämnt mellan höfterna och knäna, vilket minskar belastningen på nedre delen av ryggen.

Sadelstolar

Designade för att efterlikna sittställningen på en sadel, placerar dessa stolar användaren i en position som främjar en naturlig kurvatur i ryggraden, vilket bidrar till en bättre hållning. Positionen hjälper också till att hålla höfterna i en optimal vinkel för att minska stress på rygg och ben.



Principer för Balansstolar

Aktivt Sittande

Balansstolar främjar aktivt sittande genom att uppmuntra till ständig rörelse och justeringar i sittande position, vilket förhindrar statiskt tryck och ökar muskelaktiviteten.

Ergonomi och Hållning

Genom att uppmuntra till en bättre sittställning och en naturlig ryggkurvatur hjälper dessa stolar till att förbättra användarens ergonomi och minska risken för smärta och skador relaterade till dålig hållning.

Kärnmuskulaturaktivering

En central princip för balansstolar är att aktivera och stärka kärnmuskulaturen, vilket är viktigt för att stödja ryggraden och upprätthålla en god hållning.

Flexibilitet och Rörlighet

Balansstolar designas för att ge en viss grad av rörlighet och flexibilitet, vilket uppmuntrar till naturliga rörelser och förbättrar den övergripande kroppsrörligheten.

Att välja rätt typ av balansstol beror på individuella behov, arbetsuppgifter och personliga preferenser.

En bra idé är att kontoret har en eller ett par stolar av olika typer, så att alla kan få chansen att prova.

Kombinera användningen av en balansstol med andra ergonomiska lösningar och regelbundna pauser för att stå upp och röra på sig under arbetsdagen.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat