



WELL-BEING  
Varenummer: 300160

# Active-Feet



DESIGNED FOR  DANISH STANDARDS



## Active-Feet

I det moderne arbejdsmiljø, hvor stillesiddende opgaver dominerer, kan det være afgørende at integrere bevægelse og motion for at undgå gener og sygedage.

Anvendelsen af hjælpemidler til bevægelse på arbejdspladsen og opfordringen til en mere aktiv arbejdsdag handler om meget mere end blot at forebygge fysiske lidelser. Det dykker ned i de samlede fordele for både medarbejdernes velbefindende og virksomhedens ydeevne. Her er nogle yderligere grunde til, hvorfor det er afgørende at fremme bevægelse på arbejdspladsen:

**Forbedrer mental sundhed:** Regelmæssig motion har vist sig at have en positiv effekt på mentalt helbred, herunder reduktion af symptomer på angst og depression. En arbejdsplads, der fremmer aktivitet, kan bidrage til at skabe et mere positivt arbejdsmiljø og støtter de ansattes mentale sundhed.

**Fremmer kreativ tænkning og problemløsning:** Bevægelse øger blodgennemstrømningen til hjernen, hvilket ikke kun forbedrer fokus, men også kreativiteten. Fysiske aktiviteter såsom en kort gåtur i pausen, kan ofte give nye perspektiver på arbejdsrelaterede problemer, fremme kreativ problemløsning og føre til innovative idéer.

**Reducerer sygefravær:** Ved at adressere og forebygge fysiske såvel som mentale sundhedsproblemer kan en arbejdsplads med fokus på bevægelse bidrage til at reducere hyppigheden og varigheden af medarbejders sygefravær. Dette har en direkte positiv effekt på virksomhedens produktivitet og omkostninger.



## Dataoversigt

<b>Produktstørrelse:</b>	62 x 43 x 29 cm
<b>Fodpedalstørrelse:</b>	38 x 14 cm
<b>Vægt:</b>	11,5 kg
<b>Materiale:</b>	Stålrør + ABS
<b>Display:</b>	Tid, hastighed, distance og kalorier
<b>Modstand:</b>	8 niveauer af justerbar magnetisk modstand
<b>Brugerens vægt:</b>	Maks 120 kg



**Forbedrer arbejdstilfredshed og engagement:** Medarbejdere, der føler sig støttet i deres helbred og velbefindende på arbejdspladsen, er mere tilbøjelige til at være engagerede og tilfredse med deres job. Dette fører til lavere medarbejderomsætning og tiltrækker talent, da en sund arbejdspladskultur er attraktiv for potentielle ansatte.

**Bidraget til en bæredygtig arbejdskultur:** At investere i medarbejdernes sundhed signalerer en langsigtet forpligtelse til deres velvære og miljøet, hvilket understøtter bæredygtige arbejdspraksisser og organisationens sociale ansvar.

Disse alsidige fordele understreger betydningen af at inkorporere fysisk aktivitet og motion i dagligdagen på arbejdspladsen. Det viser sig essentielt ikke kun for den enkelte medarbejders velbefindende, men også for organisationens overordnede sundhed og effektivitet.

# Custom FIT

## Individuel tilpasning af arbejdspladsen

Dine medarbejdere er forskellige og arbejder forskelligt. Med et Custom FIT gennemgår vi hver medarbejders arbejdsplads med det formål at sikre optimale arbejdsbetingelser for den enkelte.

Et Custom FIT omfatter en ergonomisk gennemgang af medarbejderens kropssposition i arbejdssituationen med særlig fokus på ryg og nakke, hvor mange oplever problemer. Samtidig foretager vi målinger og observationer i forhold til luft, lys og lyd.

Ved gennemgangen løser vi først og fremmest de udfordringer, der kan klares med en bedre indretning af de eksisterende arbejdsredskaber. Det kan være justering af stol, bordhøjde

eller omrokering på skrivebordet. Derudover vejleder vi medarbejderen i, hvad han/hun selv kan være opmærksom på i forhold til at have en god arbejdsstilling.

Efter gennemgangen af alle medarbejders arbejdssituation udarbejder vi en samlet anbefaling til ledelsen med tiltag, der vil optimere arbejdsbetingelserne for hver enkelt.

### BONUS:

Ved alle Custom FIT gennemgange leverer vi en pakke med redskaber til lette øvelser i løbet af arbejdsdagen.



ERGONOMI



BEVÆGELSE



LYD



LYS



LUFT



Læs og se mere på [xsystems.dk](https://xsystems.dk) eller kontakt os allerede nu på tlf. 86 85 43 43 eller [salg@xsystems.dk](mailto:salg@xsystems.dk)

### Ergonomisk gennemgang

En gennemgang tager ca. 15-20 min. pr. medarbejder. Kan noget rettes på stedet, gør vi det sammen med medarbejderen.