Wilkhahn | office for motion

free-2-move

Oportunidades para una nueva ergonomía en las oficinas digitalizadas

Nuevos enfoques para nuevos entornos de oficina

Al mismo tiempo que la competencia por personas cualificadas y con talento, la prolongación de la vida laboral y el aumento de los problemas de salud, prácticamente todas las industrias y organizaciones se enfrentan a nuevos retos y problemas a la hora de diseñar espacios de trabajo. ¿Cómo puede el diseño aumentar el atractivo de una empresa y aumentar la lealtad y motivación de los empleados? ¿Cómo puede fomentar la comunicación, la colaboración y el aprendizaje? ¿Y cómo mantiene a la fuerza laboral lo más saludable y productiva posible hasta que la gente se jubile?

Las respuestas se encuentran en un replanteamiento completo de prácticamente todos los procesos de oficina habituales hasta la fecha. Esto también se aplica a la ergonomía: los medios de comunicación informan una y otra vez sobre el aumento del dolor de espalda y las molestias metabólicas resultantes de las personas que viven y trabajan en entornos demasiado estáticos. La OMS, la Organización Mundial de la Salud, incluso clasifica los largos períodos de estar sentado como un riesgo para la salud en su totalidad. Porque si el movimiento en las oficinas digitalizadas se limita a escribir con el teclado y el ratón, incluso una postura ergonómicamente "correcta" significará una falta de estimulación. Por otro lado, enfocarse en la concentración y en las habilidades motoras de los dedos también disminuye la tensión en el cuerpo. Por lo tanto, fomentar el movimiento mientras se está sentado es una de las formas más eficaces de garantizar que las oficinas digitalizadas no se vean afectadas por la falta de actividad física. Es por eso que hemos desarrollado el concepto free-2-move que comienza cuando estamos sentados en escritorios pero no se detiene ahí de ninguna manera. Hemos incluido toda la información clave, temas y soluciones en este catálogo y revelaremos cómo el diseño del espacio de trabajo asegura una mayor agilidad para el cuerpo y la mente. ¿Por qué no navegar a través de él como fuente de inspiración y descubrir cómo conciliar las oportunidades de la digitalización con las capacidades naturales de nuestro cuerpo?

Dr. Jochen Hahne
Presidente

La digitalización como motor de innovación

Todo el mundo se pregunta cómo diseñar el futuro digital con éxito, ya sea en las conferencias anuales de las grandes organizaciones de investigación, en los congresos de cambio y recursos humanos sobre desarrollo corporativo o en las conferencias sobre innovación y oportunidades de futuro, en la industria o en el mundo de la política.

La digitalización de casi todos los procesos de trabajo sitúa a las personas en el centro de la creación de valor en una economía basada en el conocimiento. Al mismo tiempo, nadie necesita trabajar en una habitación concreta o en un momento determinado, lo que permite nuevas libertades, pero también implica nuevos riesgos en términos de privacidad de datos o de retención de empleados, por ejemplo. Las principales corporaciones tecnológicas, como impulsoras clave de la transformación tecnológica, abogan por estilos nómadas móviles de trabajo, por un lado, pero también están invirtiendo mucha creatividad y dinero en el diseño de sus propios entornos de oficina, por otro. Por una buena razón: porque en la economía digital en particular, hacer de la oficina un lugar de colaboración es cada vez más crucial para atraer a los mejores talentos, mantener la red interna y la velocidad de innovación a un alto nivel y aumentar el rendimiento intelectual.

El trasfondo: cuerpo y mente atrapados entre la Edad de Piedra y la era de la alta tecnología

Porque el progreso tecnológico ocurre mientras estamos sentados...

Aunque agacharse, pararse, correr o acostarse es parte de nuestro ADN, sentarse se ha convertido en algo natural para nosotros. Creemos que es natural sentarse en privado o en público, en cualquier momento y lugar, ya sea en casa o en el trabajo. Incluso viajar en autobús, tren, avión o coche implica tomar asiento. Está claro que el confort y la comodidad son factores clave para el crecimiento tecnológico. Porque la historia de la lucha de la humanidad por sobrevivir ha fijado el principio del ahorro de calorías como una forma natural de conservar energía. Como resultado, las áreas donde se realiza la actividad física, los tipos de actividad física y su duración se han reducido. La humanidad comenzó a moverse de 10 a 12 horas diarias en una variedad de formas mientras cazaba y recolectaba. Luego nos instalamos en un lugar para cultivar la tierra. Luego vino la industrialización y su forma de compartir el trabajo, que también condujo a distancias más cortas en las oficinas y a la idea de colocar los objetos en lugares a los que se pudiera acceder fácil y eficientemente. En los últimos años, con la llegada de la digitalización y sus herramientas, el movimiento se ha reducido a nuestros dedos, a los escritorios bidimensionales y a las pantallas táctiles. Con graves consecuencias para nuestra salud: las enfermedades de larga duración entre los trabajadores de oficina representan ahora algo menos del 40% de los días perdidos por enfermedad. En promedio, cada empleado es dado de baja por enfermedad durante aproximadamente tres semanas al año.

> *"A pesar del arduo trabajo realizado en los programas de gestión de la salud de las empresas, no se han producido mejoras significativas. Necesitamos unir fuerzas con las compañías para hacer cada ambiente más amigable para la espalda - y reintroducir más actividad física en el lugar de trabajo".*
>
> Andreas Storm, editor del informe de salud de la aseguradora de salud alemana DAK

40.000 años
Cazadores y recolectores,
10 - 12 horas
de actividad por día

10.000 años
Cultivo de la tierra y
cría de ganado,
10 - 12 horas
de actividad por día

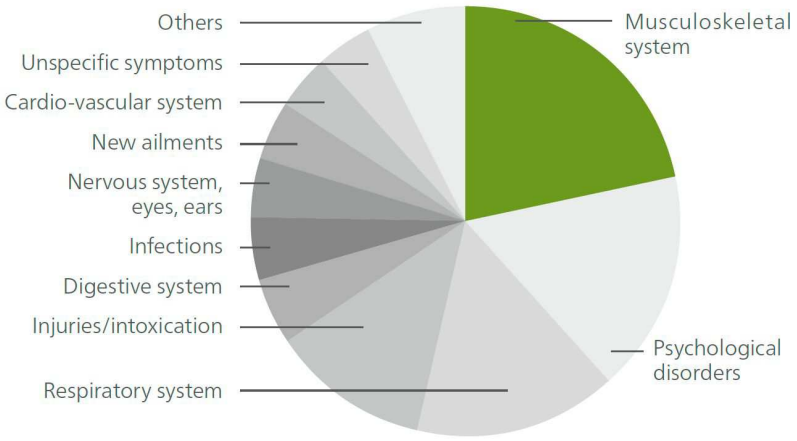
125 Años
Industrialización,
8 - 10 horas
de actividad por
día

20 Años
La era de la
informática,
25 minutos
actividad por día

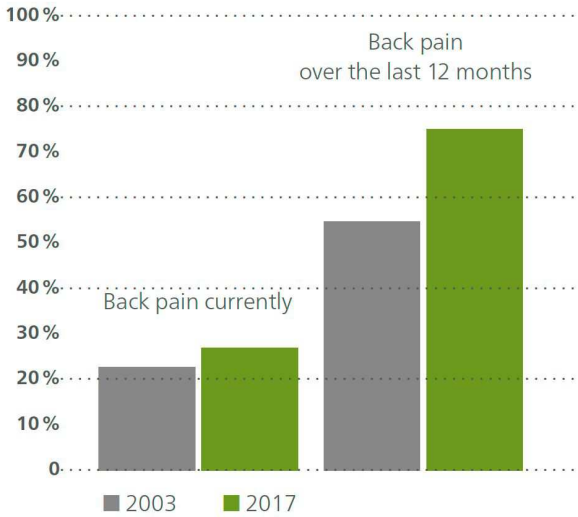
...nuestros músculos, la potencia metabólica de nuestro cuerpo, están luchando y nuestra capacidad para hacer frente al estrés descendiendo

Los trastornos musculo esqueléticos son la causa número uno de días perdidos por enfermedad. Según el informe de salud 2018 de la aseguradora alemana de la salud DAK, el 75% de todos los empleados tienen dolor de espalda al menos una vez al año y uno de cada siete ya lo sufre desde hace tres meses o más.

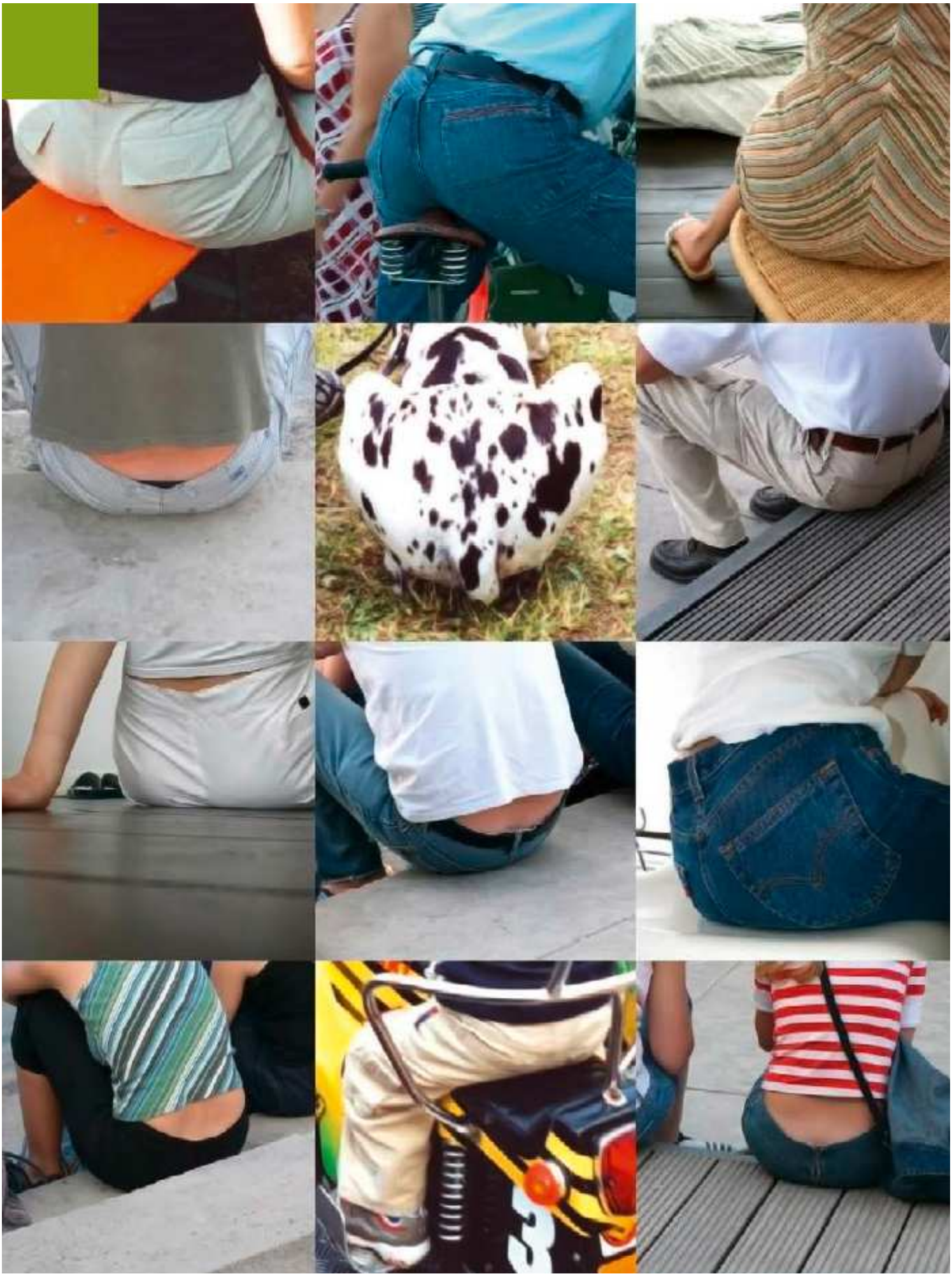
Es bastante obvio que nuestros cuerpos no están adecuadamente estimulados en el trabajo, o durante nuestro tiempo libre, para mantenerlos saludables. Renombrados científicos de la salud y del deporte, como el profesor Ingo Froböse de la Universidad Alemana del deporte de Colonia, señalan que todas las habilidades físicas se marchitarán si no se estimulan regularmente. Comenta que alrededor del 80% de los dolores de espalda ya no son el resultado de sobrecargar nuestros cuerpos, sino de la falta de estimulación. Se considera que los músculos son la mayor fuente de energía metabólica y están controlados por alrededor de 60 millones de receptores de estímulos en el cuerpo. Si faltan estos estímulos, los músculos se atrofian, las tasas metabólicas disminuyen y todo el cuerpo se vuelve lento. A largo plazo, las articulaciones y los huesos se degeneran y nuestro sistema inmunológico se debilita. Porque mente y cuerpo están estrechamente ligados. La enfermedad mental es la segunda razón de los días perdidos por la enfermedad y generalmente significa que las personas están ausentes por períodos especialmente largos. En lo que respecta a las mujeres, también es la primera de la lista de enfermedades. La combinación frecuente de demasiado estrés constante y falta de actividad física tiene un impacto excepcionalmente negativo, ya que las hormonas del estrés ya no se reducen eficazmente si las tasas metabólicas son bajas y el sistema inmunológico se daña a largo plazo.



Proporción de días perdidos por enfermedad según el tipo de enfermedad.



Source: DAK 2018 Health Report

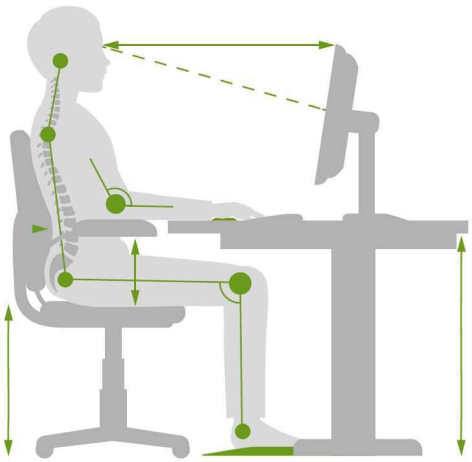


Ya sean jóvenes o viejos, altos o bajos, con poco o mucho peso, todo el mundo quiere relajarse sentándose - cuando, donde y como sea posible.

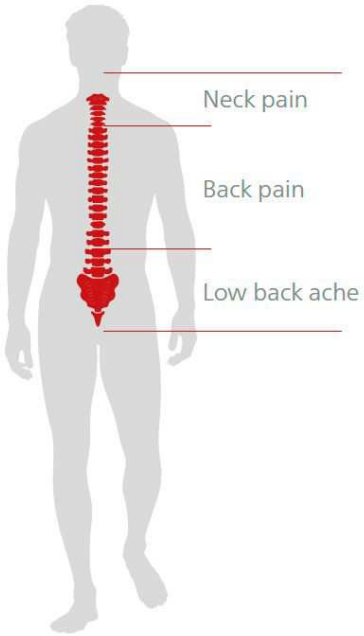
Nueva ergonomía:
sentados como queremos y podemos

De los enfoques basados en la postura a los basados en el movimiento

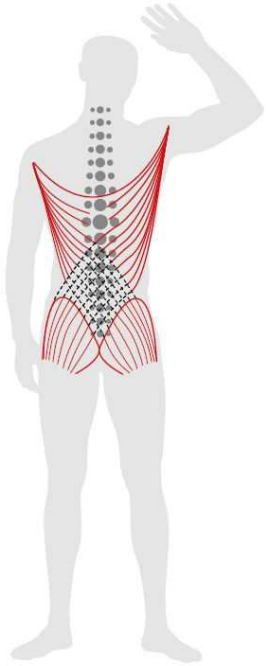
¿Qué significa todo esto para sentarse? Hace poco menos de 40 años, cultivamos el sentado dinámico con el legendario programa de sillas de oficina FS-Line que sigue siendo popular hoy en día. Desde hace muchos años, los ergónomos están de acuerdo en que la mejor postura para sentarse es siempre la siguiente. Al mismo tiempo, la idea de la postura sentada "correcta" sigue propagándose y se encuentra en las clasificaciones de sillas de oficina. Cuanto más mejor parece ser el lema, con numerosas opciones de ajuste disponibles y estrategias de marketing que proclaman ajustes personalizados perfectos y la relajación del cuerpo tanto como sea posible - que es una contradicción en sí mismo. Porque una camisa de fuerza no estimula y debilita los músculos. Y cualquier esfuerzo requerido para cambiar de postura es frustrado. Por eso, los investigadores de la salud se centran en los estímulos y en la amplitud de movimiento natural como parte de la nueva ergonomía del sentado. Cualquier postura sin dolor que el cuerpo pueda adoptar, cualquier movimiento que pueda hacer es considerado importante y correcto, siempre y cuando no sea permanente: desde sentarse erguido hasta tumbarse. Las reglas generales son que mientras más frecuentes sean los cambios de postura y más variados y naturales sean los movimientos, mejor será el metabolismo, las habilidades de coordinación y el rendimiento mientras se está sentado.



La falacia de la ergonomía basada en la postura: la idea de la postura "correcta" de sentarse erguido se remonta al siglo XIX y los científicos la han descartado desde hace mucho tiempo por anticuada.



La vida es movimiento - razón por la cual cualquier postura estática conduce a músculos agarrotados y degeneración del sistema musculo esquelético.



Cuantos más músculos sean activados y coordinados por el movimiento, mejor estará todo nuestro cuerpo.

free-2-move:
libertad de movimiento en los espacios de trabajo de las oficinas digitales

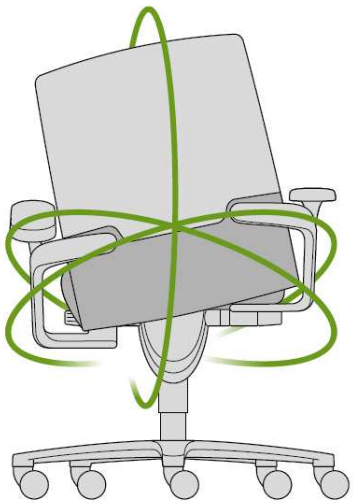
En resumen: enseñar al sentado a caminar

Los fisioterapeutas, ergonomistas y ortopedistas están de acuerdo en una cosa: nuestros cuerpos están diseñados principalmente para caminar. Por eso, nuestras articulaciones, músculos y metabolismo necesitan una amplitud de movimiento lo más frecuente y variada posible. Estos movimientos comienzan en nuestras caderas, el motor del cuerpo. Los conceptos anteriores para el sentado dinámico reflejaban estos aspectos de manera insatisfactoria. Doblar y estirar el torso es mucho mejor que no hacer ningún movimiento, pero aun así significa que no hacemos ningún movimiento vital como rotar la pelvis y el impacto saludable que esto tiene en todo el cuerpo. Por eso, como especialistas con cuatro décadas de experiencia en el desarrollo de asientos dinámicos, nuestro objetivo era desarrollar sillas de oficina que permitieran el movimiento dinámico en 3D y, por lo tanto, enseñaran al sentado a caminar.

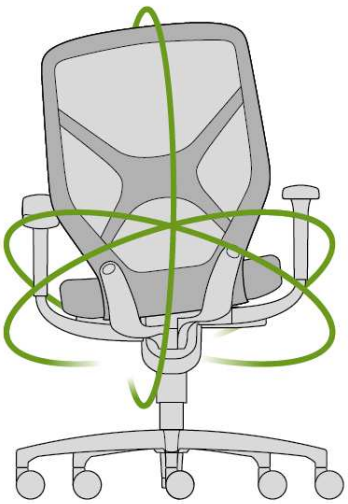
La solución: el concepto de libertad de movimiento de la cinemática de asiento impulsada por Trimension®.

En colaboración con investigadores de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia, desarrollamos nuestra patentada Trimension®, que ya cuenta con un excelente historial y ha sido utilizada más de 500.000 veces durante casi diez años. Debido a los puntos pivotantes para las articulaciones de la cadera y las articulaciones deslizantes cerca de las rodillas, moviliza la flexibilidad natural de las caderas, estimula los músculos profundos de la espalda y activa los grandes bucles musculares desde las articulaciones de los pies hasta los hombros. Este concepto de movimiento perfectamente coordinado asegura movimientos fluidos en todas las direcciones, pero siempre permite que el cuerpo mantenga su centro de gravedad, ya sea cuando nos agachemos, estiremos, nos inclinemos hacia los lados o rotemos nuestras pelvis. Como resultado, el más mínimo cambio de peso significa que cambiamos de postura para estimular todo el cuerpo: los discos de la columna vertebral, así como las articulaciones y los músculos, que son el motor metabólico más importante del cuerpo.

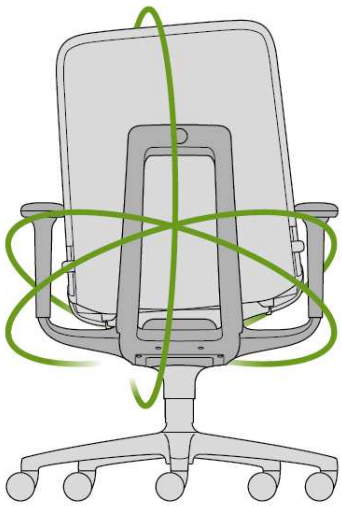
Nuestra silla clásica con un toque de prestigio: silla ON®
La silla estimula el movimiento y el cambio de postura y se presenta como una amplia familia de productos destinados a oficinas y salas de conferencias de alta gama.



Nuestra silla deportiva y dinámica: silla IN
Esta silla impresiona por su movimiento, su capacidad de adaptación a personas con un peso de entre 45 y 140 kg y su variada gama de colores.



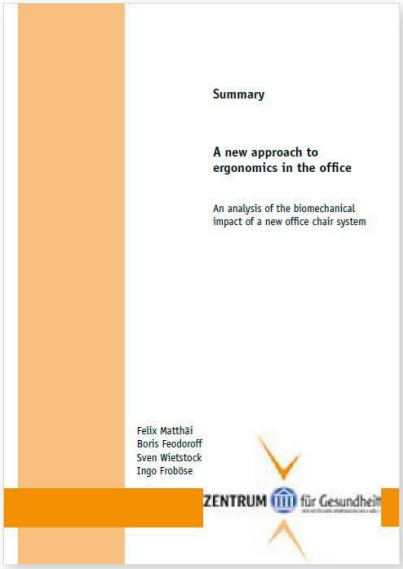
Nuestra silla inteligente todoterreno: silla AT
El ajuste automático del peso, el diseño integrador y la gama de modelos de esta silla la hacen ideal para conceptos de oficina flexibles con puestos de trabajo compartidos.

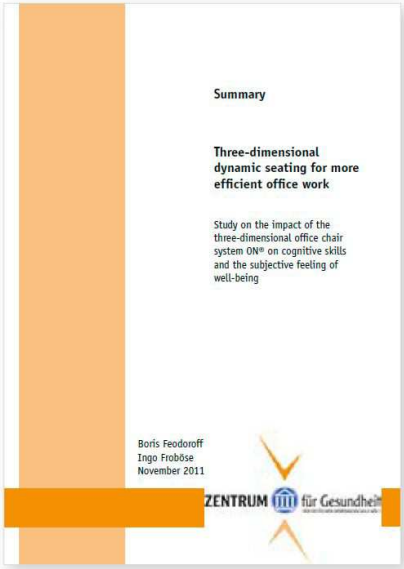


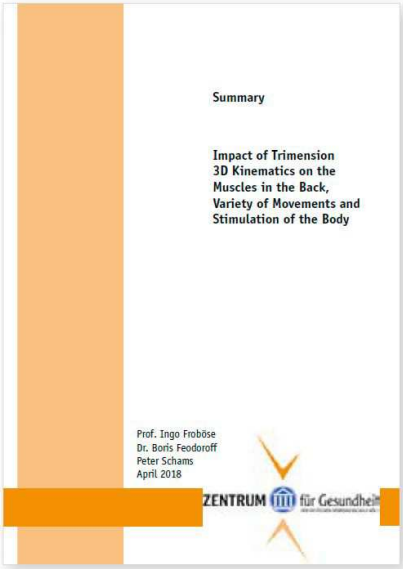
free-2-move impulsado por Trimension®: una solución más sana y eficaz

El resultado de tres estudios científicos

El renombrado Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia no sólo supervisó y verificó el concepto que envuelve a Trimension®, sino también su impacto en el cuerpo. Los investigadores presentaron el último de tres estudios en la 21ª Conferencia Anual de Ergonomía Aplicada 2018 en Atlanta, organizada por GOErgo, la Organización Mundial de Ergonomía. Todos los estudios demuestran que free-2-move, impulsado por Trimension®, es un concepto saludable, que refleja los movimientos de nuestro cuerpo, que fomenta una sensación de bienestar y que rápidamente rinde dividendos porque las personas son más productivas.







Un nuevo enfoque de la ergonomía en un estudio de laboratorio

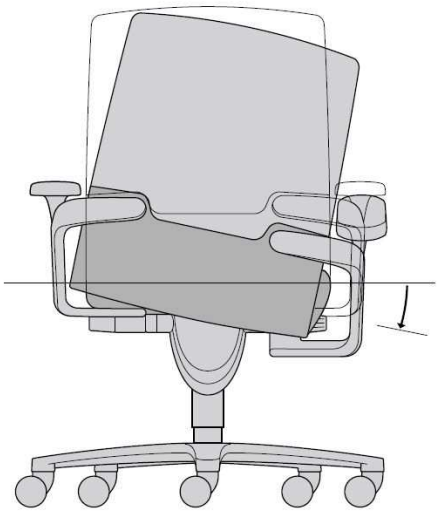
Se analizó cómo el concepto se correlacionaba con nuestro cuerpo, el impacto biomecánico y la sensación subjetiva de confort que proporciona Trimension® en la silla de oficina ON®.

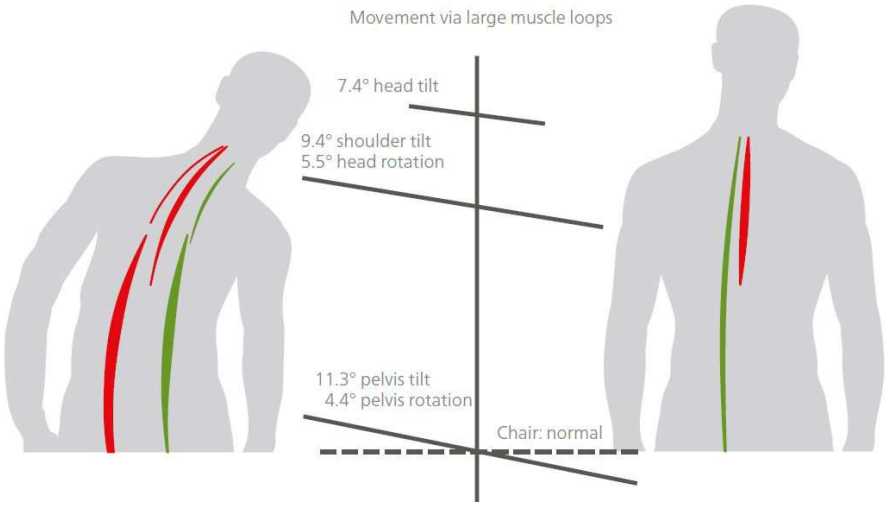
Resultados:

- La presión se distribuye uniformemente mientras la gente está sentada y se percibe como muy cómoda.
- Al flexionar, extender, flexionar lateralmente y girar la pelvis, Trimension® estimula al cuerpo a realizar una serie de movimientos naturales en los que la cabeza, los hombros y la pelvis forman una unidad funcional al moverse con la silla.
- Además de los grandes bucles musculares, la rotación fisiológica del torso activa los músculos profundos de la espalda, el componente más importante para estabilizar la columna vertebral.
- Al 90% de los participantes en el test les gustaría tener este tipo de silla en su lugar de trabajo, de modo que las típicas quejas asociadas a sentarse en los escritorios no se producirán.

Conclusión de la universidad:

free-2-move, impulsado por Trimension®, coordina el rango de movimiento natural del cuerpo y lo estimula a probar nuevas dimensiones de flexibilidad. Las quejas típicas asociadas con sentarse estáticamente en los escritorios no surgirán en este caso.





Vista del cuerpo con los ángulos (en grados) de rotación e inclinación determinados para el lado derecho.

Estudio comparativo de campo: sentado dinámico tridimensional para un trabajo de oficina más eficiente

Los autores del estudio investigaron entonces si, junto con el bienestar, este concepto de sentado dinámico en la silla ON® también aumentaba el rendimiento de las personas. El estudio se llevó a cabo con 80 personas de prueba en el complejo de oficinas de una compañía de seguros durante un período de 12 semanas. Se utilizaron pruebas y cuestionarios normalizados y reconocidos para determinar las facultades de concentración.

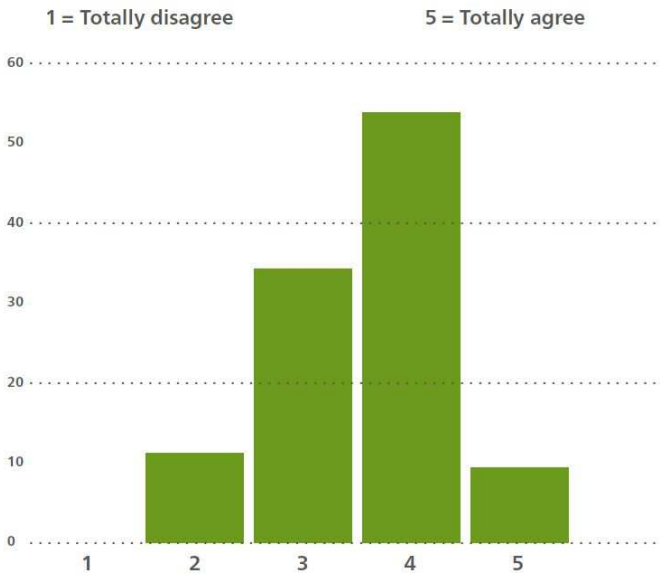
Resultados:

- En comparación con el grupo de control, los poderes de concentración en el grupo free-2-move mejoraron significativamente, en lo que se refiere a todas las métricas, después de sólo tres meses. Fueron más rápidos, cometieron menos errores y trabajaron de manera más consistente.
- Después de un corto espacio de tiempo, el grupo free-2-move se acostumbró a las nuevas opciones de movimiento y le gustaron.
- El bienestar del grupo free-2-move gracias al nuevo concepto de sentado no sólo mejoró en términos relativos, sino también en términos absolutos..

Conclusión de la universidad:

El concepto de sentado dinámico free-2-move se utiliza con frecuencia y de forma intuitiva y, lo que es más, da sus frutos en términos de mayor capacidad de concentración en un corto espacio de tiempo.

Desarrollo de los poderes de concentración del grupo de control (gris) con sillas de oficina convencionales y del grupo de prueba (verde) con sillas ON tridimensionales durante un período de tres meses.



Mi sensación de bienestar físico ha mejorado gracias a ON en las últimas 11 semanas

Fuente: Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia

Estudio de campo comparativo: impacto de la cinemática tridimensional en los músculos de la espalda, variedad de movimientos y estimulación del cuerpo

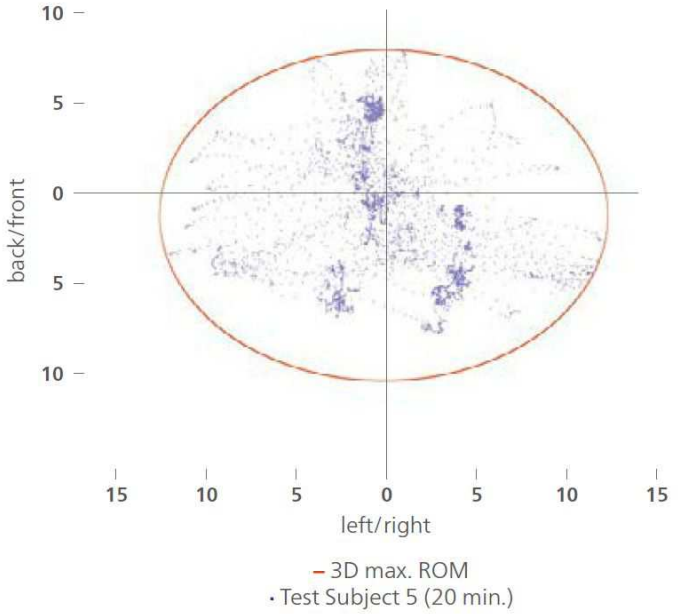
Se aplicaron nuevos métodos de medición basados en procesos de trabajo de oficina estandarizados (estáticos y dinámicos) para examinar la actividad metabólica en los especialmente importantes músculos lumbares utilizados en las oficinas. Los resultados de la silla de oficina free-2-move IN se compararon con los de la silla de oficina de movimiento 2D Neos.

Resultados:

- Las personas de prueba utilizaron todo el rango de movimiento tridimensional que ofrece Trimension®.
- En lo que respecta a la flexión lateral, existen diferencias significativas entre un mecanismo de ajuste sincronizado 2D y Trimension.
- El importante cambio entre músculos tensores y relajantes es mucho mayor en el concepto free-2-move IN que en uno comparable.
- Las personas de prueba prefieren la silla de oficina free-2-move en todos los criterios.

Conclusión de la universidad:

El sentado dinámico en la silla IN con Trimension® de forma verificable conduce a unos músculos lumbares sanos. Así que hay una razón justificable para asumir que el dolor de espalda que se origina en nuestros músculos pueda ser disminuido.



Silla dinámica 3D: distribución de la frecuencia de movimiento y máximo rango de movimiento

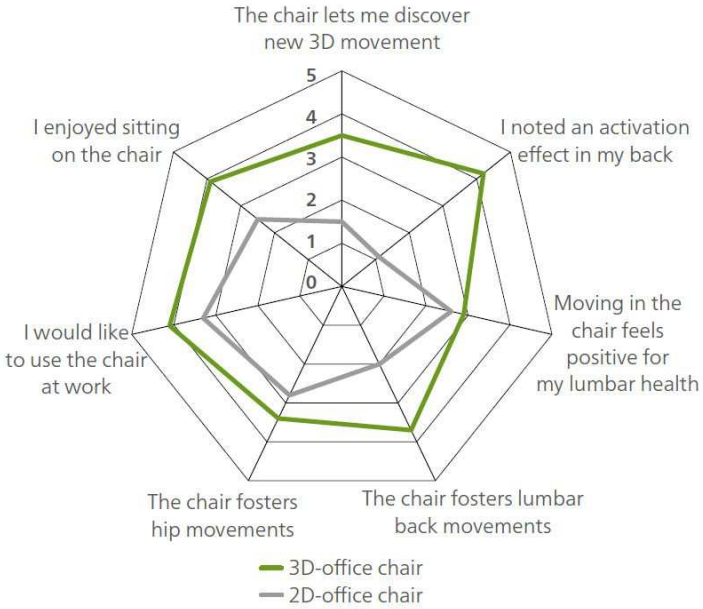
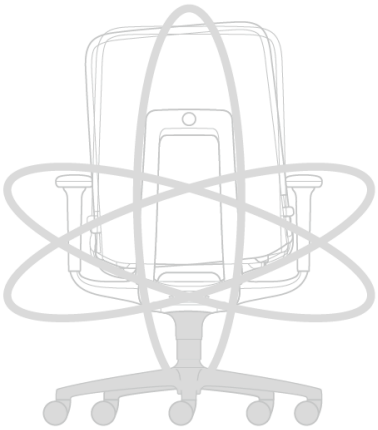


Gráfico de la comparación de los resultados del cuestionario del sentado en la silla de oficina 2D y 3D

Fuente de datos a la izquierda y a la derecha,
Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia

free-2-move:
Un principio - tres soluciones

Trimension® adaptada a cualquier necesidad



Sentarse en sillas 3D free-2-move se siente excepcionalmente natural y agradable, lo que es vital para beneficiarse plenamente de las ventajas que ofrecen. Sin embargo, existen diferencias en las preferencias personales y en las exigencias de las distintas áreas en las que se utilizan las sillas. Hemos desarrollado tres gamas de sillas de oficina free-2-move para que las personas de todo tipo de oficinas puedan experimentar Trimension®.

En la espaciosa y clásica **silla de oficina y conferencia ON®**, dos placas oscilantes que pueden moverse independientemente la una de la otra con las articulaciones a la altura de la cadera, son accionadas por su propio resorte. Con un solo botón lateral, ambos muelles y, por lo tanto, la contrapresión en el asiento y el respaldo, pueden ajustarse en todas las direcciones para adaptarse a los pesos y preferencias de confort de los usuarios. La parte inteligente es que la

Trimension® con su mecanismo de dos piezas: cuando se abre, la tapa del mecanismo revela los dos resortes que aseguran la coordinación multidireccional de la contrapresión.

Un control directo logra el mismo efecto en nuestra **silla de oficina IN** compacta, deportiva y dinámica. Los dos brazos oscilantes también vienen con uniones a la altura de la cadera y se mueven independientemente uno del otro. Se combinan directamente con un resorte central ajustable, flexiblemente montado y enormemente potente. Como resultado, los cambios de peso se traducen inmediatamente en movimientos para obtener un movimiento dinámico excepcional que se puede ajustar para personas de varios pesos (45 - 140 kg).

Trimension® con control directo y resorte central: los dos brazos oscilantes forman parte del mecanismo y, dependiendo de la dirección del movimiento, presionan los resortes entre sí o los mueven hacia los lados.

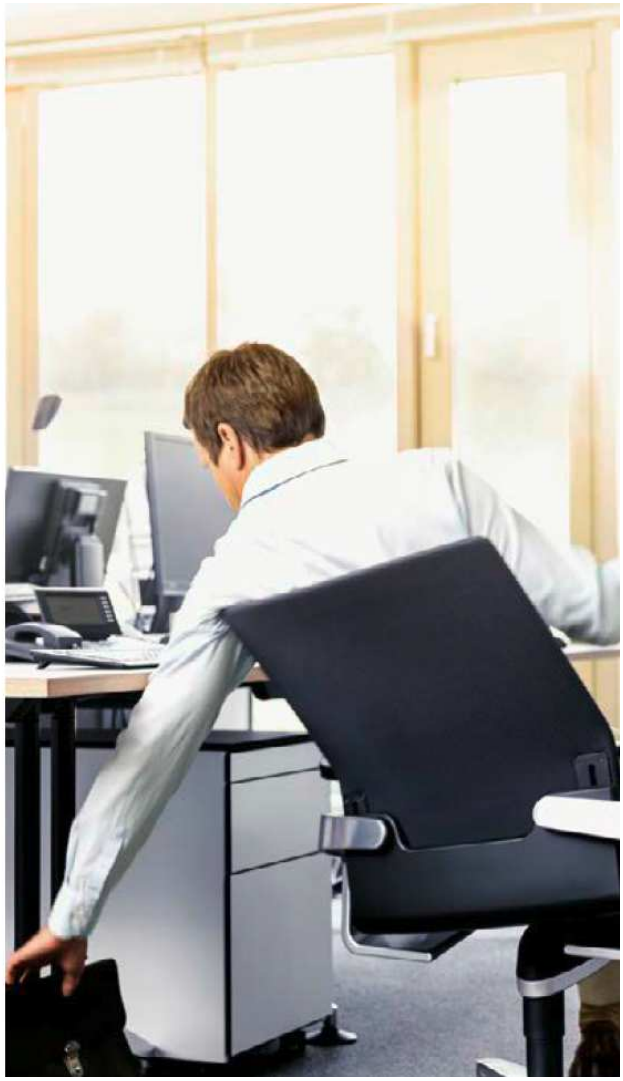
En el caso de la **silla todoterreno inteligente y escalable AT**, el asiento y el respaldo están suspendidos de forma autocentrante y montados en el soporte flexible del respaldo para que el cuerpo mantenga siempre su centro de gravedad. Como resultado, Trimension® puede combinarse con un ajuste automático del peso que se adapta instantáneamente al usuario. Esto es una verdadera ventaja en conceptos de oficina flexibles o donde se practica el "hot desking".

Trimension® con suspensión autocentrante y ajuste automático del peso: combinando el soporte del respaldo con su función de inclinación y la suspensión de la carcasa con ajuste automático, el cuerpo se adapta a cualquier movimiento y postura.

ON®

La silla de oficina clásica, elegante y ampliamente escalable para oficinas y salas de conferencias. Diseño: wiege

El lanzamiento de ON®, la primera silla de oficina con Trimension®, creó un nuevo punto de referencia en el sentado dinámico en todo el mundo. Gracias a su multi galardonado diseño de calidad, a su variedad de características y a su amplia familia de productos, es la silla clásica de la gama free-2-move, destinada sobre todo a oficinas y salas de conferencias de alta calidad con un toque de prestigio.



IN

La silla deportiva y dinámica para personas de ambos extremos del espectro de peso.
Diseño: wiege

Las capacidades 3D de la silla IN son el resultado de una combinación de control directo, asiento y respaldo altamente flexibles y la tecnología 3D Formstrick que proviene de las industrias de calzado deportivo y automotriz de vanguardia. El aspecto deportivo de la silla y la variedad de colores representan una cultura corporativa excepcionalmente dinámica y actual

AT

La silla inteligente todoterreno con ajuste automático del peso.
Diseño: Wilkhahn

Numerosos modelos básicos, ajuste automático del peso, una amplia gama de características y su diseño pionero hacen de AT la silla free-2-move ideal para oficinas con hot desking y entornos diversos en las oficinas actuales. Y lo que es más, los modelos que vienen con una innovadora posición de sentado elevada (ESP) y la opción de inclinación hacia delante de todo el asiento y el respaldo, fomentan el uso intuitivo de los espacios de trabajo donde las personas se sientan y se ponen de pie para trabajar.

Free-2-move

Desde el punto de vista de expertos y usuarios

"ON me ayuda a estar cómodo todo el tiempo aunque tenga que estar sentado todo el día en el trabajo. El movimiento tridimensional me hace relajarme".

Masami Shibasaki, Diseñador de Proyectos Senior, Interior Designer, NIHON SEKKEI, INC, Tokio, Japón

"Incluso después de sentarme en la silla durante muchos años, todavía me sorprende que me estimule a moverme. Y cada movimiento es refrescante, me mantiene en forma y alerta. Estos movimientos en la silla me relajan y me ayudan a ser imaginativo, lo cual es vital para la creatividad".

Dieter Boch, psicólogo y socio gerente del Instituto de Investigación Ocupacional y Apoyo Organizacional, Sonthofen, Alemania.

"Desde el principio, esta silla era perfecta para mí. Moverse tanto hacia atrás y hacia los lados en una silla es una experiencia totalmente nueva y te da la sensación de que puedes moverte libremente con la silla apoyándote al mismo tiempo".

Profesor Martin Schmauder, ergonomista en el Instituto de Manipulación de Materiales e Ingeniería Industrial, Universidad Técnica de Dresde, Alemania

"La silla IN es una de las favoritas de nuestro estudio. Cuando no estoy, parece que se adhiere a los escritorios de otras personas. El cambio clave que he notado después de 12 meses de estar sentada, es el ajuste continuo a lo largo del día. Me siento de espaldas y me muevo de lado a lado cuando estoy al teléfono o en una reunión de Skype, y luego hacia adelante y de pie cuando dibujo o cuando estoy delante del ordenador. Los mecanismos permiten un fácil movimiento de lado a lado para ayudarme a colaborar con los miembros del equipo. Ahora que estoy acostumbrada a IN, no puedo volver atrás".

Tanya Hillman, Líder de Diseño, Geyer, Melbourne, Australia

"Después de un año de estar sentado en la silla IN de Wilkhahn, mi dolor de espalda y mi deslizamiento de disco han desaparecido por arte de magia. Sentarse en IN se siente un poco como una sesión involuntaria para mantenerse en forma - es muy agradable y claramente muy efectivo".

Martin Haller, Caramel Architects, Viena, Austria

"Sufrí de dolor de espalda durante mucho tiempo porque tengo que sentarme en una silla en mi oficina todo el día. La silla ON permite que mi cuerpo adopte varias posturas y es mucho más cómodo. También me siento más creativo cada vez que me siento en ON".

Masaki Kasuya, Diseñador, The Design Studio K.K., Tokio, Japón

"Cuando consolidamos nuestras oficinas en un solo lugar, tuvimos que elegir una silla para todos. Sin duda la ganadora fue la silla ON. Esta será nuestra norma para todos los emplazamientos".

Patrick Dovigi, CEO, GFL Environmental, Toronto, Canadá

Un nuevo punto de referencia para sentarse sano

En los últimos años, expertos internacionales de renombre han puesto a prueba nuestras sillas IN y ON® y las han convertido en los nuevos puntos de referencia mundiales del sentado dinámico natural al otorgarles los mejores premios. Pero, sobre todo, son nuestros más de 500.000 clientes y usuarios entusiastas los mejores embajadores de esta nueva forma de sentado dinámico. Una vez que haya elegido Trimension®, siempre querrá Trimension®.

free-2-move: el movimiento en el puesto de trabajo se extiende para abarcar espacios de trabajo completos

Estar de pie temporalmente en lugar de estar sentado constantemente

Pero no sólo se requiere más movimiento en el escritorio. El gran número de reuniones que se celebran sentados también conduce a menudo a una falta de movimiento inconsciente. Pero algunas de estas reuniones podrían llevarse a cabo en mesas altas. El taburete Stitz combina el movimiento con la relajación parcial y evita sobrecargar los músculos. Un efecto secundario positivo es que la reunión es más rápida, la gente se involucra más y la hace más productiva.

Como mueble clásico, el legendario Stitz 2 (diseño: PER) es tan actual hoy como hace 30 años.

Usar descansos para hacer ejercicio

Nuevas investigaciones demuestran que sólo podemos relajarnos si nos hemos esforzado de antemano y viceversa. En entornos digitales, las pausas implican tradicionalmente relajación física y mucha comunicación, continuando con la falta de movimiento frente a una pantalla, pero disminuyendo el tiempo de inactividad de nuestros cerebros. Por otro lado, utilizando maestros del movimiento como el taburete Stand-up, permite que nuestras caderas roten y usemos nuestros poderes de concentración para mantener nuestro equilibrio. Estimular el cuerpo y detenerse a meditar y contemplar, refresca el cuerpo y la mente.

Stand-up (diseño: Thorsten Franck) es un punto de atracción colorido cuya naturaleza flexible ayuda a mantener el cuerpo y la mente felices.

Proporcionar estímulos y fomentar la participación activa

Los estímulos mentales y físicos pueden combinarse en talleres, formaciones y reuniones de proyectos si estos entornos están diseñados para inspirar a la gente a ayudar a organizarlos también. Las mesas móviles, abatibles o plegables de los programas Confair y Timetable permiten a los asistentes adaptar el entorno al evento en cuestión. Este tipo de participación es muy útil especialmente en el caso de proyectos de cambio. Después de todo, la dinámica de grupo tiene mucho que ver con la dinámica del movimiento.

Conferencias en conceptos de espacio flexibles: la mesa plegable Confair (diseño: Andreas Störiko) permite que los espacios se conviertan espontáneamente en reuniones de proyectos.

Adaptación a la naturaleza humana

Las empresas que desean que sus oficinas sean más atractivas y saludables deben tener más en cuenta que en el pasado las necesidades humanas naturales y los aspectos sociales. Todo el mundo siente que un diseño de primera clase indica aprecio por su contribución y disfruta estando cómodo. Cualquier coste adicional se amortiza rápidamente debido al efecto positivo que un buen diseño tiene sobre el rendimiento. Dado que los espacios de trabajo tienen el mayor impacto en las personas, el éxito de la transformación digital requiere entornos diseñados para el movimiento en todos los aspectos.

Servicio

La nueva estructura y el nuevo diseño de la página web permiten un acceso fácil y claro a la información sobre los productos, proyectos y servicios de Wilkhahn. Allí podrá encontrar todo lo que necesita, desde los catálogos digitales hasta los datos CAD e imágenes de referencia.

¿Por qué no visitar nuestro blog para descubrir todo lo que sucede en Wilkhahn y en el mundo del diseño, la arquitectura y la industria?

La aplicación de Wilkhahn, desarrollada por Architonic, es la forma perfecta de encontrar información rápidamente.

Nuestra literatura de productos online y los folletos digitales contienen información más detallada

Download on the App Store

GET IT ON Google Play