

ОБЕЗДВИЖЕННОСТЬ-БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

В 20 веке современный человек, со всеми его машинами, автоматами и отсутствием необходимости в ручном труде и передвижении на своих ногах, начал сидеть практически весь день. Но ему это не нравится. Он знает, что это плохо для него и что он создавался не для этого, но тем не менее продолжает сидеть дальше.

Сколько ежедневно сидит типичный житель города?

Обездвиженность / Сидение **21 Час**
Активность **3 Часа**



- Сон 8 часов
- Сидение на работе 7.5 часов
- Просмотр ТВ или видео 1.5 часа
- Авто / Пробки 1.5 часа
- Компьютер 1.5 часа
- Еда 1 час
- Активно / Стоя 3 часа

Сидение - некомфортная поза для тела постоянно прерывает рабочий процесс, нарушает внимание и уменьшает производительность



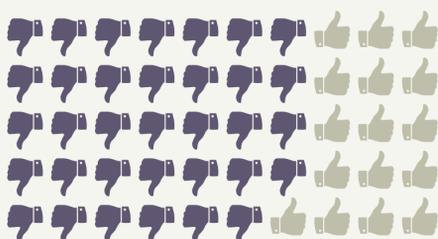
16% жалуются на болезненные состояния, вызванные длительным сидением

5 самых популярных оправданий перерыва в работе:

- 1 Туалет 92%
- 2 Жажда 80%
- 3 Потягивание 64%
- 4 Принтер 61%
- 5 Еда 56%

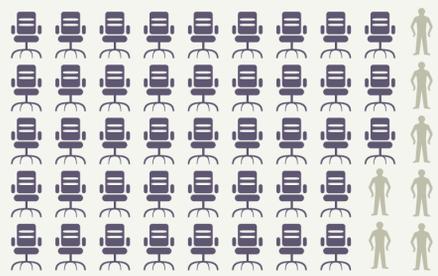
67%

Американцев ненавидят сидение



86%

Американцев сидят весь день на работе



Американцы ненавидят сидение настолько, что предпочитают:



53% скорее станут вставать на работе чем делать ежедневные получасовые упражнения

ЭПИДЕМИЯ СИДЕНИЯ:

Мы сидим до 13 часов в день. Исследования показывают опустошающее воздействие сидения на наш организм.



Это называется сидячая болезнь. Ежедневные упражнения и занятия спортом не могут противодействовать этому. Если вы физически неактивны, то вы подвержены всем рискам этой болезни, если активны, то это мало что меняет в современном городе.



Сжигание жира и калорий прекращается через минуту сидения. Каждые 2 часа проведённые сидя замедляется кровоток, поднимается сахар и снижается уровень хорошего холестерина на 20%.



Чрезмерное сидение определено как ключевой фактор риска 4 из 7 самых массовых смертельных болезней: сердечный приступ, инсульт, диабет и рак. Сидение также является причиной лишнего веса и ранней смерти современного человека.

96%

были бы готовы выдерживать больше времени стоя чтобы улучшить их здоровье и продолжительность жизни



СПАСЕНИЕ: СИДИТЕ МЕНЬШЕ. СТОЙТЕ БОЛЬШЕ. НАЧНИТЕ СЕЙЧАС.

- ▶ Американская Медицинская Ассоциация для предотвращения длительного сидения рекомендует использование таких решений как столы для работы стоя, столы с беговой дорожкой и мячи для упражнений.
- ▶ Центр Контроля Заболеваний отмечает столы для работы стоя как эффективное средство для уменьшения пролонгированного сидения.
- ▶ Американское Раковое Сообщество рекомендует всю социальную рекламу по теме здоровья сопровождать сообщениями о необходимости активной жизни и уменьшения время проводимого в сидячем положении.
- ▶ Исследования показывают, что если люди сидят на 3 часа меньше в день, это добавит как минимум два года к вашей жизни.
- ▶ В России мебель для работы стоя и сама работа стоя(в режиме динамических поз) имеет все необходимые санитарные заключения даже для образовательных учреждений. Изменения поз также предусматривает стандарт ГОСТ Р EN 614-1-2003.

посчитайте время, которое вы проводите сидя и без движения в течение дня

Индекс JustStand®

- Американцы, которые предупреждены о вреде длительного сидения **7%**
- Которые верят, что сидение может значительно повлиять на срок их жизни **74%**
- Кто верит, что находятся в группе риска из-за долгого сидения **48%**

УЧИМСЯ СТОЯ РАБОТАЕМ СТОЯ

ОБЩЕСТВЕННАЯ ИНИЦИАТИВА «ВСТАВАЙ, ПЛАНЕТА!»
planet-standup.ru

Исследования Research Now, 2013