



Train your brain

WAAROM UW BAAN MET BEWEGING EENVOUDIGER (EN BETER) WORDT

Hoeveel uur hebt u vandaag al zittend doorgebracht? Waarschijnlijk meer dan met staan of lopen. Helaas maar al te waar: de meeste tijd van de dag werken wij aan ons bureau of ontspannen ons zittend. Daarom hebben wij in het dagelijks leven op kantoor – en tijdens het thuiswerken – een bewustzijn voor beweging nodig!

Na ruim een jaar waarin velen van ons gewend zijn geraakt aan het thuiswerken, is de inrichting van de werkplek in veel gevallen nog tamelijk provisorisch. Het wordt hoog tijd dat hier verandering in komt! Als inspiratie stellen wij hierbij onze bewegingsbevorderende kantoorstool TENSA.NEXT aan u voor en geven u met een paar eenvoudige en snel realiseerbare bewegingstips een korte spier- en hersentraining voor tussendoor. Maar waarom is beweging eigenlijk zo belangrijk?

Het effect van lichamelijke activiteit op de hersenprestatie

De menselijke hersenen zijn een uiterst complex biologisch systeem. Ze bestaan uit meer dan 100 miljard zenuwcellen. Wetenschappers zijn het er vandaag de dag over eens dat de hersenstructuur door activiteit permanent kan veranderen. Hierbij speelt niet alleen geestelijke activiteit een rol, maar ook lichamelijke.

Dit inzicht is tamelijk nieuw. Pas dankzij moderne beeldvormende technieken kon in 1998 wetenschappelijk worden aangetoond dat er nieuwe zenuwcellen in de hersenen worden gevormd. Onze tips zorgen er dus niet alleen voor dat er nieuwe neuronale verbindingen worden gelegd, maar ook dat de rugspieren worden uitgerekt en de wervelkolom wordt gestrekt en gedraaid.

Rekken en strekken naar opzij

Ga rechtop staan. Til de armen ver boven het hoofd op, kruis de vingers en duw de gevouwen handen met de handpalmen naar het plafond. Rek uw flanken uit en adem diep in. Buig uzelf ver naar rechts en adem uit. Kom inademend terug naar het midden. En buig vervolgens naar links. Doe dit 3 keer per kant.



Strekken en draaien

Til uw armen inademend weer omhoog. Draai uw bovenlichaam naar rechts en laat de armen zakken (linker arm vóór het lichaam, rechter arm erachter). De blik is naar achteren gericht. Kom inademend en de armen optillend terug naar voren en draai naar links. Doe dit 3 keer aan elke kant.



Comfortabele buiging naar voren

Til inademen de armen op. Buig de knieën licht en laat het bovenlichaam recht naar voren en beneden zakken. Laat de zwaartekracht zijn werk doen, knik zachtjes met het hoofd en draai het enigszins naar links en rechts. Rol uzelf vanuit de onderrug vervolgens weer naar boven. Herhaal dit 3 keer langzaam en aandachtig.

Matig maar regelmatig bewegen houdt de stofwisseling op gang. Daarom zijn ook kleine dingetjes zo belangrijk: traplopen, bij het bellen opstaan en rondlopen of telkens weer afwisselen tussen staan en zitten. Staan kost trouwens twee keer zo veel energie als zitten en verhoogt de spierspanning.



Frisse energie voor de hersenen

Wat onderzoekers de neuroplasticiteit van de hersenen noemen, is de bewonderenswaardige eigenschap van de hersenen zich steeds weer aan te passen aan nieuwe eisen. Ze kunnen als een spier worden getraind. Door lichamelijke activiteit worden bepaalde delen van de hersenen in toenemende mate doorbloed. Hierdoor wordt de zuurstoftoevoer verhoogd, de verzorging met voedingsstoffen verbeterd en het concentratievermogen neemt toe. U voelt zich merkbaar fitter.

Onze actuele producttip: TENZA.NEXT

Een karakteristieke eigenschap van de nieuwe generatie gezonde bureaustoelen is dat zij ons nog beter ondersteunt bij het actief en beweeglijk zitten. Wij ontwerpen al onze bureaustoelen op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten en ontwikkelen voortdurend nieuwe producteigenschappen en mechanismen waarin deze inzichten worden meegenomen. Door de ontwikkeling van de nieuwe zitting in combinatie met het DTS-mechanisme biedt TENZA.NEXT:

- + een zitdiepteverstelling van 75 mm
- + een gereedschaploze breedteverstelling van de armleuningen
- + een beproefde multifunctionele armleuning met een nieuwe bevestiging, waarbij verder kan worden gekozen uit nog drie andere armleuningvarianten.
- + de volgende beproefde eigenschappen: DTS synchroonmechanisme met zitneigverstelling – zitting: 3°, rug 6° – en neerlaatbare voorzijde van de zitting bij het achteroverleunen, beweeglijke zitting, variabele armleuningen, opblaasbare lendensteun en nog veel meer.

Voor dit artikel maakten wij gebruik van de volgende bronnen:

Voll, Prof. Dr. Stefan und Buuck, Sabine, Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Bewegung, <https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/459/1/VollBuuckSteigerungseA2.pdf>, letzter Zugriff 14.05.2021

Train your brain, Harvard Health Publishing 2021, 15.02.2021, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/train-your-brain>, letzter Zugriff 14.05.2021

