

BEWEGEN UND
VERBESSERUNG
MIT
STEH-SITZ TISCHEN
VON ERGOTRON

ergotron
LEARNFIT

Bewegung und Verbesserung durch Steh-Sitz-Tische



Körperliche Gesundheit


Das Unterrichten im Stehen sorgt für einen gesünderen Stoffwechsel:¹

- ▶ Erhöhte Herzfrequenz
- ▶ Erhöhter Kalorienverbrauch
- ▶ Bessere Insulinwirksamkeit



Beteiligung der Klasse

Ein besserer Transport von Sauerstoff und Nährstoffen durch Körper und Gehirn zeigt sich in einer stärkeren Beteiligung der Schüler und Schülerinnen.²



“ Ich habe festgestellt, dass die leistungsstarken Schüler und Schülerinnen eine noch bessere Leistung als sonst erbringen. Und auch die sonst etwas schwächeren Kinder zeigen bessere Ergebnisse. Mehr Konzentration im Klassenzimmer zeigt sich durch ein besseres Verständnis des Lernmaterials.”

Keri King

Biologielehrerin, Lamar High School, Houston, TX, USA



LEARNFIT



Akademische Leistungsfähigkeit

Die Kombination aus besserer Gesundheit und mehr Beteiligung wirkt sich positiv auf kognitive Wahrnehmung und Prüfungsergebnisse aus.³



SITZEN

EMPFEHLUNG:
REDUZIERUNG DER SITZDAUER
AUF DIE HÄLFTE

GERINGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

STEHEN, ZAPPELN,
KINÄSTHETISCHE PAUSE FÜRS GEHIRN

x2

EMPFEHLUNG:
VERDOPPELN DES
TÄGLICHEN ENERGIEVER-
BRAUCHS DURCH
KÖRPERLICHE ÜBUNGEN



¹ Diese Studie wurde durchgeführt von Dr. John Buckley von der Universität Chester. Forschungsbeauftragte der BBC/Universität Chester haben herausgefunden, dass sich beim Arbeiten im Stehen sowohl Herzfrequenz als auch Energieverbrauch deutlich erhöhen, und dass Sitz-Steh-Schreibtische sowohl praktische als auch wirksame Maßnahmen darstellen, um die Sitzdauer in einem Arbeitsumfeld wesentlich zu reduzieren.

² The Impact of Stand-Biased Desks in Classrooms on Calorie Expenditure in Children, Benden, Blake, Wendel, Huber, veröffentlicht im American Journal of Public Health, August 2011.

³ Institute of Medicine, 2013 (Weiterführende Informationen), Centers for Disease Control & Prevention (Zentren für Krankheitsbekämpfung und -prävention), 2010.



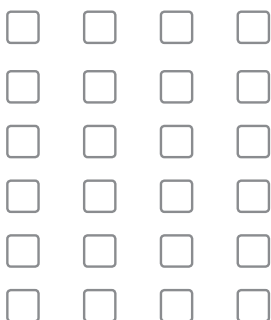
MODERATE
& INTENSIVE
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

EMPFEHLUNG:
60 MINUTEN PRO TAG

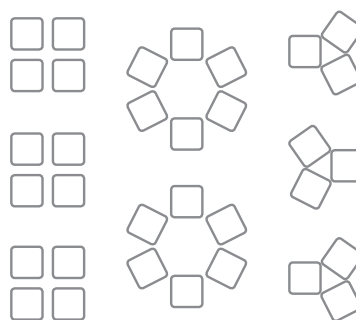
Flexibles und individuelles Lernen

Schaffen Sie aktive Lernräume, die auf alle Benutzer eingehen und den verschiedenen Lernstilen gerecht werden können.

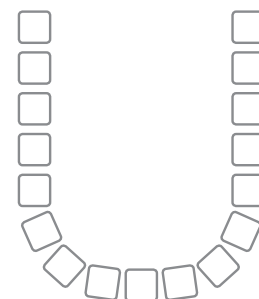
REIHEN



GRUPPEN



LEHREN



LEARNFIT STEH-SITZ-TISCH

Einfache Montage

LEARNFIT
STEH-SITZ-TISCH

Tablet Steckplatz: Bietet bequeme Positionierung von Tablets im Portrait- und Landschaftsmodus.

Getränkehalter: Für einen optimalen, freien Arbeitsbereich und einfachen Zugriff auf die Wasserflasche.

Stifteschale: Hält Schreibutensilien aller Art davon ab auf dem Tisch herumzurollen wenn dieser umpositioniert wird.

Höhenverstellung nach Bedarf: Schüler können die gewünschte Höhe ihrer Tische selbst einstellen - einfach den Handgriff betätigen und den Tisch auf Sitz - oder Stehhöhe bringen.

Rucksackhaken: Fester Platz für Rucksäcke sorgt für Ordnung im Klassenzimmer und einfachere Umstellung der Tische.

Premium-Rollen: Vier Doppelgelenk-Rollen für glatte, reibungslose Tischpositionierung - für Arbeit in kleinen und größeren Gruppen.

Aufbewahrungskasten: Bietet viel Platz für Bücher, Ordner, Mappen und andere Schulartikel.

	LearnFit mobiler Steh-Sitz Tisch	LearnFit mobiler Steh-Sitz Tisch
Artikelnummer (Farbe)	24-481-003 (grau/silber)	24-547-003 (grau/silber)
Belastbarkeit	≤ 7 kg	
Höhenverstellung	40 cm	
Höhe der Arbeitsfläche	88–129 cm	73,7–114,3 cm
Garantie	10 Jahre	
Einfache Montage	60 Sekunden, kein Werkzeug benötigt	

Weiterführendes Informationsmaterial zum Herunterladen finden Sie unter ergotron.com

Weitere Informationen finden Sie hier:

EMEA +31 334545600 / info.eu@ergotron.com DACH +49 43154028780 / info.de@ergotron.com

© Ergotron Inc. 14.04.2020

Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Informationen zu unseren Patenten verfügbar auf www.ergotron.com/patents

Produkte von Ergotron dienen nicht zur Heilung, Behandlung, Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten

WorkFit, StyleView, LearnFit, Neo-Flex, PowerShuttle, LiFeKinnex, CareFit und eKinnex sind Warenzeichen von Ergotron.

ergotron®