



FEEL GOOD

Leitz Ergo

ZDROWE DOMOWE BIURO –  
PRACUJ AKTYWNIIE:  
SIEDŹ, STÓJ, RUSZAJ SIĘ!



produkt ergonomiczny

przetestowany i rekomendowany przez

**IGR** Institut für Gesundheit und Ergonomie

[www.igr-ev.de](http://www.igr-ev.de)

**Instytut Zdrowia i Ergonomii IGR** wspiera działania marki Leitz – zbadał wiele produktów firmy i przyznał im znak jakości IGR. Głównym kryterium „produktu ergonomicznego” jest użyteczność i dostosowanie do wymagań różnych użytkowników, z uwzględnieniem normy DIN 26800 EN ISO 15537. Wiemy, że ludzie różnią się między sobą, ale wszyscy w takim samym stopniu zasługują na doskonałe warunki pracy!

**LEITZ®**

**Leitz** chce być postrzegana jako marka, która pomaga ludziom czuć się dobrze w pracy i poza nią, dzięki czemu ich codzienne życie staje się łatwiejsze i przyjemniejsze. Produkty Leitz wyróżnia intuicyjne wzornictwo oraz najwyższa jakość i trwałość wykonania, jakich można oczekiwać od firmy z wieloletnim niemieckim dziedzictwem. Wszystko pod kontrolą od 1871 roku!

Linia produktów ergonomicznych Leitz Ergo do biura i do biura domowego oferuje doskonałe narzędzia, które ułatwią Ci pracę w pozycji siedzącej i stojącej oraz zapewnią ruch, który sprzyja zachowaniu zdrowia i produktywności przez cały dzień.

Obserwuj nas w mediach społecznościowych, gdzie zamieszczamy ciekawe i inspirujące treści, piszemy o naszej współpracy z influencerami, informujemy o konkursach, przekazujemy rady i wskazówki z dziedziny ergonomii i zamieszczamy wiele innych informacji.



Instagram



Facebook



## PRACA W DOMU DOBRE SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Praca w domu ma wiele zalet, takich jak elastyczne godziny pracy czy brak długich dojazdów, ale może również stanowić wyzwanie, które wpływa na nasze samopoczucie psychiczne i kondycję fizyczną. Utrzymanie motywacji, produktywności i zdrowego balansu między pracą a życiem prywatnym może być trudne. Naszą misją jest dostarczanie produktów i pomysłów, które pozwolą Ci rozwijać się w pracy i poza nią i czuć się przy tym dobrze.

Korzystanie z odpowiedniego sprzętu, który pozwoli na ergonomiczną pracę niezależnie od tego, czy pracujesz przy kuchennym stole czy w domowym biurze, jest niezbędne do zachowania zarówno dobrego samopoczucia, jak i sprawności fizycznej.



**Wiele produktów linii Leitz Ergo zostało uhonorowanych prestiżową nagrodą German Design Award w latach 2022, 2024, 2025 i 2026.**

Wyróżnienie to jest wyrazem uznania dla wybitnego wzornictwa, które łączy nowoczesne rozwiązania z myśleniem o potrzebach przyszłości”.

Idealnym rozwiązaniem jest posiadanie stałego miejsca pracy, zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami użytkownika. Nasze kompletne stanowiska pracy są kompaktowe i mieszczą się w każdym pomieszczeniu, zapewniając spersonalizowane, wygodne i dobrze zorganizowane miejsce pracy. Do miejsc o ograniczonej przestrzeni proponujemy lekkie i mobilne produkty ergonomiczne, które błyskawicznie zamienią każdą powierzchnię w stanowisko pracy. Leitz oferuje kompletne rozwiązania, które sprawią, że poczujesz się komfortowo niezależnie od tego, czy pracujesz w domu czy w biurze, i zapewnią Ci zdrowy oraz efektywny dzień pracy.

# PRACA NIE POWINNA WIĄZAĆ SIĘ Z BÓLEM POCZUJ SIĘ DOBRZE DZIĘKI LEITZ ERGO



## SIEDŹ – STÓJ – RUSZAJ SIĘ

Pierwszym krokiem w kierunku zdrowego i produktywnego środowiska pracy jest stworzenie wygodnego i sprzyjającego aktywności stanowiska pracy. Długotrwałe siedzenie przy biurku może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie, dlatego stanowisko pracy powinno wymuszać przyjmowanie prawidłowej postawy, tworząc idealną kombinację faz siedzenia, stania i ruchu.

Stylowe certyfikowane ergonomiczne sprzęty są łatwe w użyciu i korzystnie wpływają na zdrowie, wydajność i satysfakcję pracowników.

Poczuj się dobrze dzięki Leitz Ergo.

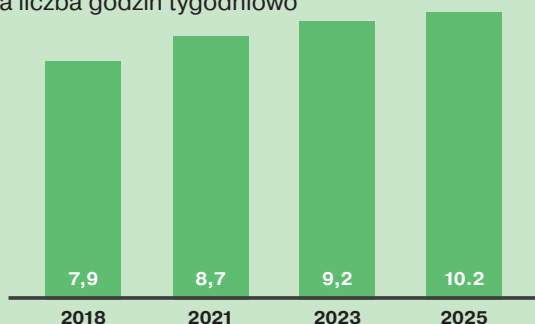


Stwórz spersonalizowane, ergonomiczne miejsce pracy, które zapewni ci ruch i pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie i kondycję psychiczną.



### Czas siedzenia

Średnia liczba godzin tygodniowo



Według raportu firmy ubezpieczeniowej DKV w zawrotnym tempie rośnie ilość czasu, który spędzamy w pozycji siedzącej. W Niemczech czas spędzany w pozycji siedzącej w dni robocze wzrastał z każdym rokiem i obecnie wynosi średnio 10,2 godziny dziennie.

Mniej niż 4 na 10 ankietowanych ćwiczy zgodnie z zaleceniami, a wyniki wskazujące na dobrostan fizyczny i psychiczny są niepokojące. Badania pokazują, że długotrwałe siedzenie zwiększa ryzyko wielu chorób, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby układu krążenia. W perspektywie krótkoterminowej może również powodować przewlekły ból pleców, powtarzające się urazy oraz ból głowy i szyi.

## AKTYWNE STANOWISKO PRACY W DOMOWYM BIURZE Idealne w każdej przestrzeni

Wyobraź sobie domowe biuro, które nie tylko świetnie się prezentuje, ale także stwarza warunki do wydajnej i zgodnej z wymogami ergonomii pracy.

Biurko, które zmieści się w każdym pomieszczeniu, pozwoli Ci pracować komfortowo, zachęci do ruchu i pomoże osiągać najlepsze wyniki w ciągu całego dnia pracy.



**Dodaj stołek do aktywnego siedzenia wyposażony w kółka, aby swobodnie przemieszczać się podczas pracy**



**Wybierz mobilne stanowisko pracy na kółkach, które umożliwi Ci przenoszenie swojego miejsca pracy z pokoju do pokoju – idealne rozwiązanie do miejsc o ograniczonej przestrzeni.**



1. Leitz Ergo Compact Workstation Pro – dwa monitory

## PASUJE DO CIEBIE – PASUJE WSZĘDZIE

Kompaktowe stanowiska pracy Leitz Ergo pozwolą maksymalnie wykorzystać dostępną przestrzeń i zapewnią wszystko, co jest Ci potrzebne do stworzenia wygodnego, dobrze zorganizowanego i zachęcającego do ruchu miejsca pracy.

Elastyczne rozwiązanie, w którym całe stanowisko pracy można w pełni spersonalizować, wybierając produkty w oparciu o Twoje indywidualne potrzeby, aby stworzyć idealne miejsce pracy. A co ważniejsze, by zmniejszyć ból i inne dolegliwości.



2. Leitz Ergo Compact Workstation Pro – monitor i laptop



3. Leitz Ergo Compact Workstation Pro – laptop



4. Leitz Ergo Compact Workstation Pro – praca w dowolnym miejscu



4. Leitz Ergo Compact Workstation Pro – niewielkie przestrzenie

**Nasze oszczędzające miejsce biurka do pracy w pozycji siedzącej i stojącej z elektryczną lub pneumatyczną regulacją wysokości mają kompaktowy blat o wymiarach 80 × 60 cm, dzięki czemu idealnie nadają się do elastycznego użytkowania w mniejszych przestrzeniach.**



**Jeśli szukasz bardziej mobilnego rozwiązania, nasze składane biurko do pracy w pozycji siedzącej i stojącej błyskawicznie się rozkłada, a po złożeniu zajmuje minimalną ilość miejsca, co ułatwia jego przechowywanie. Idealne w miejscach tymczasowo zaadaptowanych do pracy lub w salach konferencyjnych.**

# NIEZBĘDNE WYPOSAŻENIE spersonalizowanego, ergonomicznego i aktywnego stanowiska pracy

## UMIEJSCOWIENIE

Miejsce pracy może mieć ogromny wpływ na Twój nastrój i poziom koncentracji. Wybierz najcichsze miejsce w domu, z jak największą ilością naturalnego światła.

Zadbaj o odpowiednie miejsce na swoje akcesoria, aby uniknąć bałaganu, szybciej znaleźć to, czego potrzebujesz, i sprawnie rozpocząć dzień.



### 1. BIURKO

Kompaktowe stanowisko pracy lub biurko, które po skończonej pracy możesz łatwo złożyć i schować pozwolą Ci maksymalnie wykorzystać dostępną przestrzeń.

### 2. USTAWIENIE EKRANU



Ustawiając ekrany na odpowiedniej pod względem ergonomii wysokości dzięki podstawkom pod laptopa oraz ramionom do monitorów, ograniczysz dolegliwości bólowe.

### 3. KRZESŁO LUB STOŁEK DO SIEDZENIA

Bądź w ciągłym ruchu – naprzemiennie korzystaj z krzesła, stołka do pracy w pozycji siedzącej i półsiedzącej lub stołka na kółkach.

### 4. AKCESORIA POPRAWIAJĄCE SAMOPOCZUCIE

Zadbaj o wygodę i pozbaądź się bałaganu. Dzięki odpowiednio dopasowanym akcesoriom – od podpórek pod nadgarstki po organizery na akcesoria i poduszki do siedzenia – dostosujesz miejsce pracy do swoich indywidualnych potrzeb.

	Maksymalizuje przestrzeń	Poprawia postawę	Ogranicza dolegliwości	Zwiększa energię	Sktania do ruchu	Ogranicza bałagan	Zapewnia wygodę
 Regulowane biurko / podstawa na biurko do pracy na siedząco i na stojąco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Stołek do aktywnego siedzenia	✓	✓	✓	✓	✓		✓
 Stołek do pracy w pozycji siedzącej i/ lub półsiedzącej na kółkach	✓	✓	✓	✓	✓		✓
 Podstawa pod laptopa	✓	✓	✓			✓	✓
 Ramię/podstawa pod monitor	✓	✓	✓			✓	✓
 Organizery na akcesoria mocowane do biurka	✓	✓	✓			✓	
 Podnózek/mata redukująca zmęczenie		✓	✓	✓	✓		✓
 Deska do balansowania		✓	✓	✓	✓		✓
 Podpórka pod nadgarstek/ podkładka pod mysz			✓				✓
 Piłka do siedzenia		✓	✓	✓	✓		✓
 Poduszka na krzesło	✓	✓	✓				✓

**Zmaksymalizuj przestrzeń****BIURKA**

Biurka Leitz Ergo do pracy na siedząco i na stojąco dostępne są w różnych rozmiarach i z różnymi funkcjami - idealnie nadają się do organizacji tymczasowych miejsc pracy i pracy elastycznej.

**Bądź aktywny****STÓŁKI**

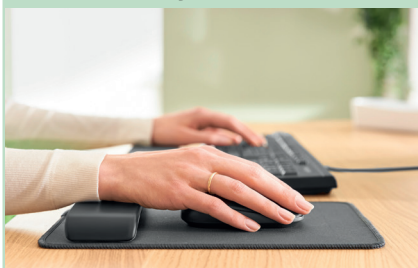
Zmieniaj pozycję z siedzącej na stojącą lub korzystaj ze stołka na kółkach, aby pobudzić mięśnie, poprawić postawę i zyskać więcej energii podczas pracy.

**Ogranicz bałagan****ORGANIZERY**

Organizery mocowane do biurka pozwalają uporządkować wszystkie niezbędne akcesoria, aby były łatwo dostępne i nie zajmowały cennego miejsca na biurku.

**Skoryguj postawę****PODSTAWKI POD LAPTOPY I RAMIONA DO MONITORÓW**

Unoszą ekrany na odpowiednią wysokość, aby zapewnić wygodę szyi i ramionom.

**Zadbaj o komfort****PODPÓRKA POD NADGARSTEK I PODKŁADKA POD MYSZ**

Zapewniają prawidłowe ułożenie nadgarstka i zmniejszają ryzyko powtarzających się urazów.

**Zwiększ energię****DESKA DO BALANSOWANIA**

Ruch kołyszący o niewielkiej skali oddziałujący na organizm utrzymuje nogi i mięśnie tułowia w ruchu, co pomaga poprawić postawę i zredukować ból pleców spowodowany długotrwałym stanem lub siedzeniem.

## ZADBAJ O RUCH PODCZAS PRACY ✓



Możliwość zmiany pozycji podczas pracy z siedzącej na stojącą zapewnia zdrowszy tryb życia. Przyspiesza krążenie, poprawia przepływ krwi i pomaga spalić dodatkowe kalorie.

Wybór odpowiedniego sprzętu pomoże w płynnym przechodzeniu z pozycji siedzącej do stojącej.

Nowe modele biurk Leitz Ergo do pracy w pozycji siedzącej i stojącej zapewniają przestronne, ergonomiczne miejsca do pracy, zaprojektowane z myślą o poprawie komfortu i wydajności.

Dzięki płynnej elektrycznej regulacji wysokości, programowalnej funkcji przypominania o wstawaniu, czterem ustawieniom pamięci i cichej pracy silnika biurko zachęca do prozdrowotnego zmieniania postawy w ciągu dnia pracy. Połącz biurko z innymi akcesoriami Leitz Ergo, aby stworzyć elastyczne, wpływające na dobre samopoczucie stanowisko pracy.

Niezależnie od tego, czy pracujesz w domu, w studiu projektowym czy w biurze typu coworking, biurko Leitz stanie się fundamentem Twojej codziennej rutyny – pomoże Ci zachować koncentrację, inspirację i działać w zgodzie z Twoimi wartościami.

## ZAPROJEKTUJ SWOJE MIEJSCE PRACY by zachować pełne skupienie

Biurko wyposażono w system antykolizyjny, cyfrowy wyświetlacz wysokości oraz porty USB-C i USB-A do wygodnego ładowania urządzeń. Dzięki blokadzie rodzicielskiej i nowoczesnym funkcjom model ten zapewnia pełne bezpieczeństwo oraz sprzyja efektywnej pracy.

Wykonane jest z drewna z certyfikatem FSC i zaprojektowane z myślą o minimalnym zużyciu energii w trybie czuwania – idealnie łączy styl z dbałością o środowisko. Pięć przezroczystych uchwytów na kable oraz nadające się do recyklingu opakowanie pozwolą Ci zadbać o porządek i dokonać wyboru, z którego możesz być naprawdę dumny.





Stanowisko pracy Leitz Ergo przeznaczone do pracy w pozycji siedzącej i stojącej zapewnia możliwość elastycznego użytkowania, w tym jako tymczasowe biurko w niewielkich pomieszczeniach. Płynna regulacja wysokości blatu pozwala na szybką i łatwą zmianę pozycji w trakcie pracy.

Dobierz do biurka innowacyjny organizer na akcesoria z perforowaną ścianką, ramię do monitora lub ultrapłaską regulowaną aluminiową podstawkę Leitz, która umożliwi uniesienie ekranu laptopa na idealną wysokość. Ultrapłaska konstrukcja (SlimLift Design – SLD) i ochronny bawełniany pokrowiec zapewnią Ci możliwość przenoszenia podstawki w torbie i używania jej w podróży lub bezpiecznego przechowywania w szufladzie.



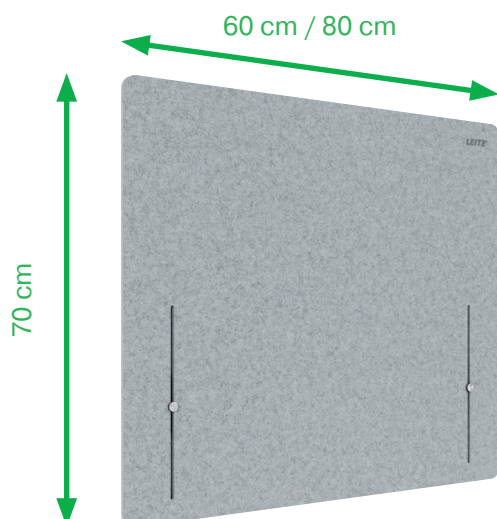
## ZACHOWAJ KONCENTRACJĘ I PRODUKTYWNOŚĆ

Nowe ścianki działowe Leitz Ergo, zaprojektowane w minimalistycznym stylu i wyposażone w łatwą regulację wysokości, pozwalają optymalnie i elastycznie zagospodarować przestrzeń. Tworzą osłonę, która skutecznie tłumi hałas, chroni przed niepożądanym kontaktem wzrokowym i zapobiega dekoncentracji.

Dostępne w dwóch rozmiarach i łatwe w montażu – bez problemu dopasujesz je do każdego biurka. Połącz kilka paneli, aby zaprojektować własną modułową przestrzeń do pracy — dzięki której zachowasz wygodę, koncentrację i produktywność w ciągu dnia pracy.



Trwała i lekka ścianka działowa o grubości 12 mm wykonana jest z włókniny łączonej termicznie, zawierającej plastik w 75% pochodzący z recyklingu poużytkowego (PET).



## ZDROWE DOMOWE BIURO

### - Konsekwencje nieodpowiedniego wyposażenia miejsca pracy

Praca w domu może negatywnie wpływać na kondycję fizyczną – zaobserwowano znaczny wzrost częstotliwości występowania bólów pleców i szyi oraz innych schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego.

Niskiej jakości wyposażenie miejsca pracy oraz nieodpowiednio lub nieergonomicznie skonfigurowane stanowisko pracy mogą być przyczyną urazów i przewlekłych chorób wywołanych nieprawidłową pozycją siedzącą, zmniejszoną aktywnością i powtarzalnością ruchów.

**W CIĄGU ROKU 60% PRACOWNIKÓW CIERPIAŁO NA ZABURZENIA UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO.**



**41%** odczuwało ból szyi, ramion i kończyn górnych

**43%** odczuwało ból pleców

## Dobre samopoczucie w hybrydowym środowisku pracy – wnioski z badania IGR

W badaniu "Dobre samopoczucie w hybrydowym środowisku pracy" przeprowadzonym przez Instytut Zdrowia i Ergonomii (IGR) we współpracy z Leitz, przedstawiciele różnych profesji przetestowali rozwiązania ergonomiczne marki Leitz. Aż 81% uczestników badania odczuło poprawę samopoczucia fizycznego, zwłaszcza w okolicach szyi, pleców i ramion. Blisko dwie trzecie badanych przyznało, że produkty te pozytywnie wpłynęły na ich rutynę, zachęcając do częstszej zmiany pozycji i ruchu w ciągu dnia.

**POPRAWA SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO**

**81%**

uczestników zgłosiło poprawę samopoczucia fizycznego i wydajności

**SZYJA**

**RAMIONA**

**PLECY**



**SKORYGUJ POSTAWĘ** ✓

Przyjmowanie prawidłowej pozycji podczas siedzenia, bez zbędnego obciążania szyi, pleców i nóg, jest kwestią kluczową, niezależnie od tego, czy siedzisz przy stole jadalnym czy przy biurku.

Dodając do tradycyjnych krzeseł i stołów elementy ergonomiczne, skorygujesz swoją postawę podczas siedzenia i zapewnisz sobie komfort przez cały dzień.

**Idealna pozycja siedząca**

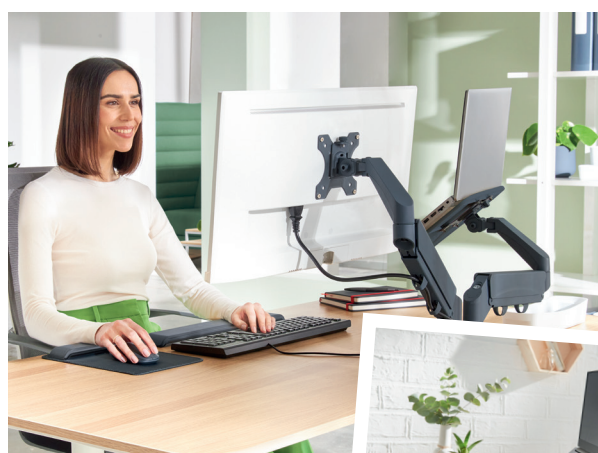
- Kolana i łokcie zgięte pod kątem 90 stopni.
- Stopy ułożone płasko na podłodze lub na podnóżku.
- Plecy mają pełen kontakt z oparciem.



Przekształć dowolne krzesło w krzesło ergonomiczne dzięki poduszce do siedzenia Leitz Ergo Cosy. Wymusza ona przyjmowanie prawidłowej postawy, poprawia krążenie i minimalizuje nacisk na kręgosłup, pomagając ograniczyć dyskomfort, zmęczenie i sztywność ciała spowodowane długim siedzeniem.

Rozluźnij stopy i nogi, układając je na podnóżku Leitz Ergo Cosy. Ćwiczenie to zmniejszy bóle ramion i pleców, ponieważ kolana będą ustawione pod kątem 90 stopni, co pomoże zachować prawidłową postawę i poprawi krążenie.

Odwróć podnóżek i użyj go jako bujaka dla kostek, aby podczas pracy utrzymać nogi w ruchu.



Zapobiegaj bólom szyi i ramion, korzystając z podstawek pod laptopy i monitory, które podnoszą ekrany na idealną wysokość i zapewniają wyprostowane plecy.

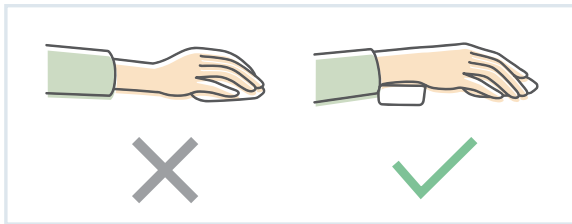
Jeśli korzystasz z wielu ekranów jednocześnie, wybierz oszczędzające miejsce na biurku ramiona Leitz Ergo do monitorów i laptopów dostępne w 3 wersjach: z jednym lub dwoma uchwytami do monitorów oraz z uniwersalnym ramieniem do zamocowania laptopa i monitora. Umożliwiają one łatwą regulację ustawienia ekranów, aby uzyskać idealny kąt patrzenia, a jednocześnie zwalniają cenne miejsce na biurku.

Jeśli korzystasz z laptopa, użyj lekkiej podstawki Leitz Ergo Cosy, którą można łatwo przenosić z miejsca na miejsce.

## UNIKAJ CHRONICZNEGO PRZECIĄŻANIA MIĘŚNI

Pisanie na klawiaturze i korzystanie z laptopa lub komputera bez odpowiedniego ergonomicznego wyposażenia może powodować ból i dyskomfort mięśni, ścięgien i nerwów. Jest to szczególnie powszechne w przypadku nadgarstków i łokci.

Stosowanie takich akcesoriów jak podkładki pod klawiaturę i mysz zapobiega pisaniu pod niewygodnym kątem i zapewnia komfort podczas długich godzin pracy.



Podkładka pod mysz Leitz Ergo z podpórką pod nadgarstek została zaprojektowana tak, aby zapewnić maksymalny komfort podczas pracy w pozycji siedzącej lub stojącej. Posiada piankową wyściółkę i 2 ustawienia wysokości, aby zapewnić prawidłowe ułożenie nadgarstka i zmniejszyć ryzyko powtarzających się urazów w czasie korzystania z myszy optycznej lub laserowej.

**Pamiętaj o robieniu regularnych przerw.**

Aby zapewnić pełne podparcie podczas pisania, regulowana podpórka pod nadgarstki Leitz Ergo do klawiatury jest tej samej szerokości co klawiatura. Regulowana podpórka pod nadgarstek Leitz Ergo Cosy idealnie pasuje do każdej podkładki pod mysz i utrzymuje nadgarstki pod odpowiednim kątem.

Posiada piankową wyściółkę i 2 ustawienia wysokości – wystarczy obrócić podpórkę, aby wybrać najwygodniejszą pozycję.

**Dostępna w wersji do klawiatury oraz do myszy**





Stołek dostępny jest w wersji umożliwiającej pracę w pozycji siedzącej lub półstojącej – obie wersje mają możliwość regulacji wysokości i ergonomiczną konstrukcję, która sprzyja przyjmowaniu wyprostowanej postawy, zapewniając przy tym wyjątkowy komfort.

Używaj swojego krzesła na przemian ze stołkiem Leitz Ergo Active wyposażonym w unikalne siedzisko z pianki o podwójnej gęstości (DDF), z solidnym, ergonomicznie ukształtowanym rdzeniem.



Zapewniające ten sam komfort i ergonomię stołki Leitz Active z kółkami i wygodnym siedziskiem pozwolą Ci sprawnie przemieszczać się po swoim stanowisku pracy. Wybierz model ze standardowym siedziskiem lub z siedziskiem do balansowania, które umożliwia delikatne kołysanie się podczas pracy.



Siedzisko o trójkątnym kształcie, podobnie jak w przypadku stołka siodłowego, rozkłada ciężar równomiernie na całej miednicy i jest otoczone wyściółką z miękkiej pianki, aby zmniejszyć nacisk na uda i nogi.

## AKTYWNE ŚRODOWISKO PRACY aby zachować zdrowie i produktywność

Stworzenie elastycznego miejsca do pracy, które zapewnia komfort przy jednoczesnym zachowaniu aktywności, pozwoli Ci zmaksymalizować produktywność i wydajność.



### AKTYWNE SIEDZENIE



Piłki do siedzenia Leitz Active to idealny sposób, aby zapewnić sobie ruch. Można ich używać na zmianę z tradycyjnym krzesłem biurowym. Stymulują one ruch mięśni pleców i tułowia.

Nadają się również do treningów, w tym ćwiczeń mięśni głębokich, treningu siłowego, rozciągania i treningu równowagi.

Aby zapewnić wsparcie dla pleców i zacząć się ruszać, siedząc na swoim krześle, możesz skorzystać z poduszki do aktywnego siedzenia Leitz Ergo.

Wypełniona powietrzem poduszka pomaga wzmocnić plecy dzięki mikroruchom, które wykonujesz, żeby utrzymać równowagę podczas siedzenia. Zaprojektowana jest do stosowania na każdym krześle.



### SIEDZENIA NIE DA SIĘ UNIKNĄĆ:

Przeciętny pracownik biurowy w ciągu swojego życia zawodowego spędza 80 000 godzin w pozycji siedzącej.



Kiedy siedzisz, utrzymuj nogi w ruchu dzięki regulowanej podnóżkowi Leitz Ergo. Dzięki 2 ustawieniom wysokości utrzymuje stopy i nogi pod idealnym kątem. Może być używany jako bujak dla kostek.

## SIADAJ I WSTAWAJ

Stołek Leitz Ergo Cosy do pracy w pozycji siedzącej i półstojącej umożliwia wybór i zmianę pozycji bez zmiany mebla. Przyczynia się do pobudzenia ruchu mięśni, poprawy postawy i zwiększenia poziomu energii.

Zaokrąglona podstawa zachęca do aktywności, a obroty i kołysanie podczas pracy przyczyniają się do wzmocnienia pleców.



Kiedy stoisz, używaj maty zapobiegającej zmęczeniu Leitz Ergo. Pomoże ona skorygować postawę, poprawić krążenie i zapewni mocne wsparcie dla zmęczonych i bolących stóp.

Dzięki podniesionym krawędziom i zróżnicowanym strefom masażu mata Leitz Ergo Active zapewni Ci aktywność podczas pracy – idealna podczas wideokonferencji i pracy przy biurku w pozycji stojącej.

Błyskawicznie przekształć dowolny stół lub biurko w stanowisko do pracy na stojąco dzięki oszczędzającej miejsce regulowanej podstawce Leitz Ergo do pracy w pozycji siedzącej i stojącej. Zadbaj o ruch i spalaj dodatkowe kalorie podczas pracy.

Wspomagana pneumatycznie regulacja wysokości umożliwia łatwe i bezproblemowe przełączanie między pozycją siedzącą i stojącą, a ruch w górę i w dół odbywa się tylko w obrębie podstawki, co pozwala na oszczędność miejsca.

**Użyj regulowanej podstawki Leitz, którą można ustawić w wielu pozycjach, aby podnieść ekran laptopa na idealną wysokość zarówno podczas pracy na siedząco, jak i na stojąco.**



## DOBRZE ZORGANIZOWANE ŚRODOWISKO PRACY

### Porządek na biurku, porządek w głowie

Praca w domu niesie ze sobą wyzwania w zakresie organizacji przestrzeni roboczej. Mogą mieć one nieoczekiwany wpływ na nasze codzienne samopoczucie.

Praca w domu niesie ze sobą wyzwania w zakresie organizacji przestrzeni roboczej. Mogą mieć one nieoczekiwany wpływ na nasze codzienne samopoczucie.



Badania dowodzą, że bałagan negatywnie wpływa na mózg, ponieważ ogranicza zdolność koncentracji, upośledza funkcje poznawcze i zwiększa poziom stresu.<sup>1</sup> Nieporządek może być dokuczliwym przypomnieniem o niedokończonych zadaniach.

Z drugiej strony, badania nad higieną pracy pokazują, że im bardziej kontrolujemy naszą pracę, tym większą mamy z niej satysfakcję i tym mniej stres odczuwamy.<sup>2</sup>

1. Interakcje mechanizmów odgórnych i oddolnych w korze wzrokowej człowieka. *Journal of Neuroscience*, 2011

2. Psychologiczne konsekwencje bałaganu, „*Psychology Today*”, 2021.

#### WSZYSTKO NA SWOIM MIEJSCU

Unikalne, łatwe w montażu organizery na akcesoria Leitz Ergo mocowane do biurka pozwalają uporządkować miejsce pracy i zwalniają cenne miejsce na biurku.

Wybierz mały lub duży organizer albo korzystaj z obydwu.

Każdy organizer można w pełni spersonalizować, żeby pomieścić wszystko, co może być Ci potrzebne w nadchodzącym dniu, od smartfona po zestaw słuchawkowy. Bardziej rozbudowana wersja organizera zawiera ergonomiczny uchwyt na laptopa, który umożliwia ustawienie ekranu na idealnej wysokości.



**Możliwość mocowania  
powyżej lub poniżej  
blatu biurka, aby  
w pełni wykorzystać  
przestrzeń.**



## ZACHOWAJ PORZĄDEK W BIURZE

Leitz oferuje szereg inteligentnych możliwości przechowywania wszystkich niezbędnych przedmiotów codziennego użytku. Organizery można z łatwością przenosić z miejsca na miejsce i chować po zakończonej pracy.

Utrzymuj porządek w swoim domu i upewnij się, że zawsze łatwo i szybko znajdziesz to, czego potrzebujesz. Nowoczesne, minimalistyczne wzornictwo kolekcji Leitz Puro sprawi, że w pracy poczujesz się jak w domu.

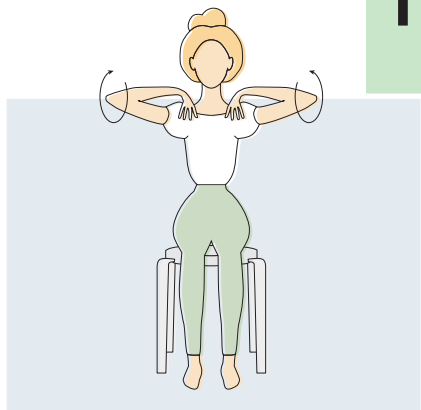
Dobra organizacja jest podstawą dobrego samopoczucia, daje ludziom poczucie pewności, a przy tym oszczędza ich czas. Przy coraz większym rozproszeniu i mobilności pracy dobra organizacja staje się spoiwem, które łączy wszystko w całość.



## TRENING PRZY BIURKU

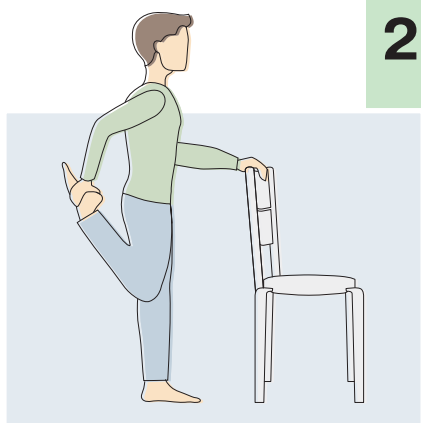
### 4 proste ćwiczenia, które pozwolą Ci utrzymać ciało w ruchu

Włączenie ćwiczeń do codziennej rutyny pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie i samopoczucie. Proste ćwiczenia rozciągające przy biurku czy zwiększenie liczby kroków – każda forma ruchu będzie korzystna.



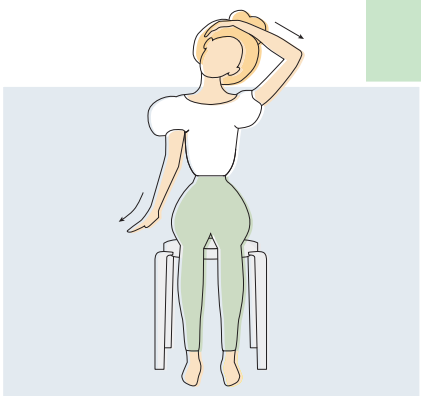
#### 1. Rozluźnienie okolicy ramion i barków

- Usiądź na krześle lub stań w pozycji wyprostowanej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
- Połóż dłonie na ramionach z palcami skierowanymi w kierunku głowy. Łokcie skieruj na zewnątrz.
- Poruszaj ramionami powoli ruchem okrężnym, przesuając ramiona do góry, do przodu, w dół i do tyłu. Wykonaj od 3 do 5 powtórzeń.
- Następnie wykonaj ruch okrężny w przeciwnym kierunku, przesuując ramiona w górę, w tył, w dół i w przód. Tutaj również wykonaj od 3 do 5 powtórzeń.



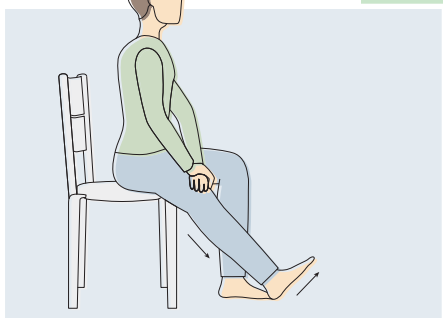
#### 2. Rozciąganie przedniej części ud

- Stań prosto za stabilnym krzesłem i przytrzymaj się oparcia.
- Unieś prawą nogę tak, by kostka znalazła się na wysokości siedziska krzesła.
- Chwyć prawą stopę prawą ręką i przyciągnij ją do pośladków.
- Wyprostuj plecy i trzymaj głowę uniesioną.
- Poczuj rozciąganie przedniej części prawego uda.
- Utrzymaj tę pozycję przez 20-30 sekund, wykonując głębokie wdechy i wydechy.
- Powoli opuść prawą stopę i powtórz ćwiczenie drugą stroną ciała.



#### 3. Rozciąganie mięśni bocznych szyi

- Usiądź na krześle lub stań w pozycji wyprostowanej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
- Połóż prawą dłoń na głowie tak, by palce dotykały lewej strony głowy.
- Powoli przechyl głowę w prawą stronę, delikatnie pociągając prawą rękę w dół, aby wzmocnić rozciąganie. Upewnij się, że ramiona są rozluźnione.
- Przytrzymaj głowę w tej pozycji przez 15-30 sekund i poczuj, jak rozluźniają się mięśnie lewej strony szyi.
- Następnie powoli wyprostuj głowę i powtórz ćwiczenie z drugiej strony, kładąc lewą rękę na głowie i przechylając głowę na lewą stronę.
- Powtórz ćwiczenie od 3 do 5 razy na każdą stronę.



## 4. Rozciąganie tylnej części uda

- Usiądź prosto na krześle biurowym i postaw stopy płasko na podłodze.
- Zegnij prawą nogę w kolanie i zbliż stopę jak najbliżej pośladków.
- Połóż prawą rękę na lewym udzie.
- Następnie pochyl się delikatnie do przodu i poczuć rozciąganie w tylnej części lewego uda.
- Utrzymaj tę pozycję przez 20-30 sekund, wykonując głębokie wdechy i wydechy.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą stroną ciała.



Czy 10 000 kroków  
to sekret pracy w  
domu?



Przejsie 10 000 kroków dziennie poprawi Twoją sprawność i kondycję. Jednak zmianą, którą zauważysz od razu, będzie pozytywny wpływ ruchu na Twój nastrój. Spacerują zapobiegają chorobom takim jak

cukrzyca, nadciśnienie, zaburzenia gospodarki lipidowej i miażdżyca.

Źródło: AOK



[#WorkLeitzBalance](#)

## POŻYWNE POSIŁKI POCZUJ SIĘ DOBRZE OD WEWNĄTRZ

Praca w domu oznacza zerwanie z typową dla pracy w biurze rutyną, dlatego może wymagać wprowadzenia pewnej dyscypliny, aby uniknąć podjadania niezdrowej żywności.

Planuj i przygotuj z wyprzedzeniem zdrowe posiłki i przekąski oraz dbaj o odpowiednie nawodnienie przez cały dzień. Przygotowanie tygodniowego planu posiłków pomoże Ci zachować zdrowie i dobrą organizację.

### ŚNIADANIE



Przygotuj  
wieczorem  
poprzedniego  
dnia

### LUNCH

#### PLACEK Z CUKINII

500 g startej cukinii  
3 cebule dymki pokrojone w plasterki  
75 g mąki  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
50 g startego sera  
2 roztrzepane jajka  
sól i pieprz  
2 łyżeczki oliwy z oliwek



1. Startą cukinię posól, wymieszaj i pozostaw w dużym durszlaku w zlewie na 10 minut, aby odciekła.
2. Przełóż cukinię na gazę lub czystą ściereczkę; owiń ją wokół cukinii i odcisnij z nadmiaru wilgoci.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę, ser, jajka i cebulę. Dodaj cukinię, a następnie dopraw solą i pieprzem.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Nakładaj łyżką przygotowaną masę i smaż przez około 2 minuty z każdej strony na złoty kolor.

## GULASZ Z CIECIERZYCY Z WOLNOWARU

Porcja dla 4 osób  
 1 czerwona cebula  
 1 czerwona papryka  
 1 dynia piżmowa  
 2 ząbki czosnku  
 3/4 szklanki czerwonej soczewicy  
 400 g ciecierzycy z puszki  
 400 g posiekanych pomidorów z puszki  
 2 łyżki przecieru pomidorowego  
 500 ml bulionu warzywnego  
 ½ łyżeczki mielonego imbiru  
 1 łyżeczka mielonego kminku  
 1 łyżeczka wędzonej papryki  
 ½ łyżeczki mielonego cynamonu



Przygotuj  
przed pracą

1. Posiekaj cebulę, paprykę i dynię piżmową.
2. Zmiażdż ząbki czosnku.
3. Umieść wszystkie składniki w wolnowarze.
4. Dobrze wymieszaj.
5. Gotuj na dużym ogniu przez 3-4 godziny lub na małym ogniu przez 6-7 godzin.
6. Podawaj z komosą ryżową lub kaszą kuskus i kolendrą.



PIJ CO NAJMNIEJ 1,5-2 L  
WODY DZIENNIE. UŻYJ  
BUTELKI TERMICZNEJ  
LEITZ COSY NA WODĘ

## PRZEKĄSKI



## ZIELONY KOKTAJL

1½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego  
 1 filiżanka surowych brokułów z usuniętymi łodygami  
 1 filiżanka liści świeżego szpinaku  
 1 posiekany mrożony banan  
 ½ szklanki mrożonego mango  
 1 łyżka miodu lub syropu klonowego  
 (opcjonalnie, dla nadania słodkości)

1. Wlej mleko migdałowe do blendera, dodaj szpinak, brokuły, a na koniec mrożonego banana i mango.
2. Zabezpiecz pokrywę blendera. Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
3. Wlej do szklanki, dorzuć kostki lodu (opcjonalnie) i ciesz się wspaniałym koktajlem!

## POCZUJ SIĘ DOBRZE W PRACY

### 10 wskazówek, które pomogą Ci w pracy w domu

Utrzymanie zdrowego stylu życia i oddzielenie pracy od życia prywatnego podczas pracy w domu jest niezbędne dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Postępując zgodnie z naszymi wskazówkami, stworzysz zdrowe i produktywne środowisko pracy zarówno w domu, jak i w biurze.

#### 10 NAJWAŻNIEJSZYCH WSKAZÓWEK

1. Stwórz miejsce przeznaczone do pracy: Wybierz przestrzeń, która jest dobrze oświetlona i wolna od czynników rozpraszających.
2. Wyposaż ją w produkty ergonomiczne: Pomagają one zapewnić komfort, produktywność i dobre samopoczucie podczas pracy.
3. Rób regularne przerwy: Zaplanuj krótkie przerwy w ciągu dnia, aby rozciągnąć mięśnie i oczyścić umysł.
4. Bądź aktywny: Spaceruj i wykonuj ćwiczenia rozciągające podczas przerw.
5. Jedz pożywne posiłki: Planuj i przygotuj z wyprzedzeniem zdrowe posiłki i przekąski.



6. Pij dużo wody: Miej w pobliżu butelkę z wodą i pij jej dużo przez cały dzień.
7. Traktuj sen priorytetowo: Staraj się zapewnić sobie 7-9 godzin dobrego snu każdej nocy. Ustal relaksującą rutynę przed snem, ogranicz czas spędzany przed ekranem i zapewnij sobie komfortowe warunki do spania.
8. Zarządzaj stresem: Ćwicz techniki redukcji stresu, takie jak głębokie oddychanie, medytacja, joga lub prowadzenie dziennika.
9. Pozostań w stałym kontakcie z innymi: Utrzymuj stały kontakt ze współpracownikami, z przyjaciółmi i członkami rodziny.
10. Wyznacz granice: Jasno informuj współpracowników o swojej dyspozycyjności i obciążeniu pracą – zapobiegiesz stresowi i wypaleniu zawodowemu.



**DLA CIAŁA I UMYŚŁU:**  
znajdź czas dla siebie i rób to, co sprawia, że czujesz się dobrze. Medytacja i ćwiczenia relaksacyjne pomagają zmniejszyć stres.

# PRZEGLĄD PRODUKTÓW LEITZ ERGO



7)

**NOWOŚĆ**

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 140 x 80 cm

■ 67731001



7)

**NOWOŚĆ**

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 120 x 70 cm

■ 67701001



1), 7), 9)

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 80 x 60 cm

■ 65340001



1), 7), 9)

Biurko z pneumatyczną regulacją wysokości, 80 x 60 cm, na kółkach

■ 65360001



0), 7), 9)

**NOWOŚĆ**

Składane biurko z pneumatyczną regulacją wysokości, 65 x 46 cm

■ 65880001



1)

Organizer mocowany do biurka, z uchwytem na laptopa

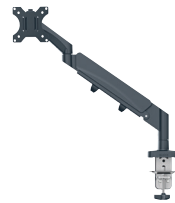
■ 65490000



1)

Mały organizer na akcesoria mocowany do biurka

■ 65480000



2), 7), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na jeden monitor

■ 64890085 **Nowy kolor**

■ 64890089

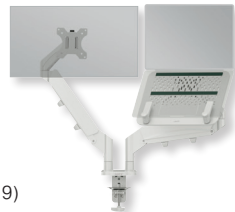


2), 7), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na dwa monitory

■ 65370085 **Nowy kolor**

■ 65370089



2), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na monitor i laptopa

■ 65380085 **Nowy kolor**

■ 65380089



1), 7)

Ultrapiaska regulowana podstawa pod laptopa

■ 63460089



2), 7)

Regulowana podstawa pod laptopa, z możliwością ustawienia w wielu pozycjach

□ 64240001

■ 64240089



4), 7)

Podstawa pod laptopa

■ 64260019

■ 64260061

■ 64260089

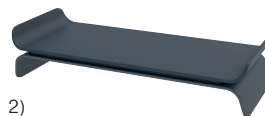


4), 7), 9)

Regulowana podstawa na biurko do pracy na stojąco

■ 65320085 z wysuwanym pulpitem

■ 65330085 bez wysuwanego pulpitu



2)

Regulowana podstawa pod monitor

■ 65040085

■ 65040089



Podstawa pod monitor

□ 64340001



0)



1)



2)



3)



4)

# PRZEGLĄD PRODUKTÓW LEITZ ERGO



Regulowana podpórka pod nadgarstek  
64830085 4), 7)

Regulowana podpórka pod nadgarstki do klawiatury  
65240085 4), 7)  
65230089 2), 7)



2), 7)  
Podkładka pod mysz z regulowaną podpórką pod nadgarstek  
65170085  
65170089



2)  
Piłka do siedzenia  
52790019  
52790061  
52790089



2), 7), 9)  
Piłka do siedzenia, z zabezpieczeniem przed niekontrolowanym toczeniem się  
Mała, 55 cm Średnia, 65 cm Duża, 75 cm  
65410085 65420085 65430085  
65410089 65420089 65430089



**NOWOŚĆ**

7), 9), 0)

Stołek z siedziskiem do balansowania, na kółkach  
65770095



**NOWOŚĆ**

7), 9), 0)

Stołek do siedzenia, na kółkach  
65780095



1), 8), 9)

Stołek do pracy w pozycji siedzącej  
65440085  
65440089



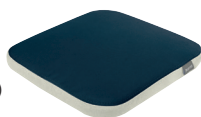
1), 8), 9)

Stołek do pracy w pozycji półstojącej  
65450085  
65450089



4), 7), 9)

Stołek do pracy w pozycji siedzącej i półstojącej  
65180019  
65180061  
65180089



2), 7)

Poduszka do aktywnego siedzenia w pokrowcu z tkaniny  
65390089  
65400085  
65400089



4), 7)

Poduszka na krzesło  
52840019  
52840061  
52840089



0), 7)

Deska do balansowania  
65870089



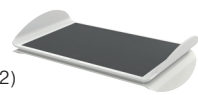
0), 7)

Mata redukująca zmęczenie Active  
53730089



4), 7)

Mata redukująca zmęczenie  
53690089



2)

Regulowany podnóżek do pracy przy komputerze  
65030085



4), 7)

Podnóżek  
53710019  
53710061  
53710089



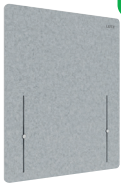
1), 7)

Regulowany podnóżek  
65460089



## ŚCIANKI DZIAŁOWE

**NOWOŚĆ**



Regulowana ścianka działowa,  
do biurka, 60 x 70 cm

■ **61220085**

**NOWOŚĆ**



Regulowana ścianka działowa,  
do biurka, 80 x 70 cm

■ **61230085**

## AKCESORIA



Mysz bezprzewodowa Cosy

■ **65310019**

■ **65310061**

■ **65310089**



Butelka termiczna na wodę Cosy

■ **90160019**

■ **90160061**

■ **90160089**

## PRZECHOWYWANIE I ORGANIZACJA PRACY

**NOWOŚĆ**



Pudełko do przechowywania  
Puro z pokrywką, małe, 7 l,  
z tektury w 100% z recyklingu,  
2 szt. w opakowaniu

■ **61470095**

■ **61470068**

■ **61470050**

■ **61470012**

**NOWOŚĆ**



Pudełko do przechowywania Puro z  
pokrywką, średnie niskie, 8 l,  
z tektury w 100% z recyklingu, 2 szt.  
w opakowaniu

■ **61480095**

■ **61480068**

■ **61480050**

■ **61480012**

**NOWOŚĆ**



Pudełko do przechowywania Puro  
z pokrywką, średnie, 17 l, z tektury  
w 100% z recyklingu, 2 szt.  
w opakowaniu

■ **61490095**

■ **61490068**

■ **61490050**

■ **61490012**

**NOWOŚĆ**



Pojemnik na dokumenty Puro,  
z tektury w 100% z recyklingu,  
2 szt. w opakowaniu

■ **24710095**

■ **24710068**

■ **24710050**

■ **24710012**

3)



Pudełko do przechowywania  
Fabric, 2 szt. w opakowaniu

■ **61460089** Małe

■ **61440089** Średnie

■ **61450089** Duże

3)



Mała torba Fabric na akcesoria do  
pracy przy „gorących biurkach”

■ **65760089**

Duża torba na akcesoria do pracy  
przy „gorących biurkach”

■ **64440089**

3)



Mała torba Fabric na akcesoria,  
do pracy przy „gorących  
biurkach”, z pokrywką

■ **67230089**

Duża torba na akcesoria do pracy  
przy „gorących biurkach”,  
z pokrywką”

■ **67240089**

**NOWOŚĆ**



Przenośny organizer Fabric  
z drewnianą rączką

■ **61970089**

## PRZECHOWYWANIE I ORGANIZACJA PRACY



NOWOŚĆ

Podwieszany przenośny organizator z drewnianą rączką  
■ 61990089



NOWOŚĆ

Przenośny organizator z drewnianą rączką  
■ 61980089



Duży pojemnik MyBox z pokrywką  
□ 52161001



Mały pojemnik MyBox z pokrywką  
□ 52291001  
■ 52630019  
■ 52630061  
■ 52630089



5)

Organizer Leitz MyBox z uchwytem  
□ 53230001 Mały  
□ 53220001 Duży  
■ 52660019 Mały  
■ 52660061 Mały  
■ 52660089 Mały



5)

Organizer podłużny  
□ 52581001  
■ 52650019  
■ 52650061  
■ 52650089



5)

Pojemnik do przechowywania MyBox, bez pokrywki  
□ 52571001  
■ 52640019  
■ 52640061  
■ 52640089



6)

Zestaw mały pojemnik do przechowywania MyBox wraz z organizerem  
■ 52670019  
■ 52670061  
■ 52670089



6)

Pojemnik na czasopisma Click & Store  
■ 53560019  
■ 53560061  
■ 53560089



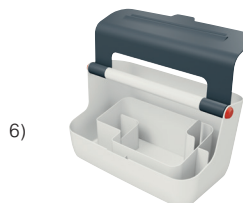
6)

Pojemnik z szufladami Click & Store  
■ 53680019  
■ 53680061  
■ 53680018



6)

Pojemnik z szufladami  
■ 53570019  
■ 53570061  
■ 53570089



6)

Pojemnik do przechowywania z uchwytem  
■ 61250019  
■ 61250061  
■ 61250089



6)

Pudełko do przechowywania Click & Store  
W kształcie sześciąnu  
■ 53470019  
■ 53470061  
■ 53470089

Średnie  
■ 53480019  
■ 53480061  
■ 53480089

Duże  
■ 53490019  
■ 53490061  
■ 53490089



3)



5)



6)

---

# #WorkLeitzBalance

---



Sztuka odnalezienia odpowiedniego balansu w różnych aspektach życia zawodowego, bez kompromisu w zakresie wzornictwa, jakości, niezawodności czy zrównoważonego rozwoju. Stan ten osiągnięto dzięki wprowadzeniu na rynek produktów opracowanych przez światowej klasy niemieckich inżynierów. Wszystko pod kontrolą od 1871 r.



**Więcej informacji o naszych produktach znajdziesz na stronie:**

[www.leitz.com/ergo](http://www.leitz.com/ergo)



**LEITZ**<sup>®</sup>