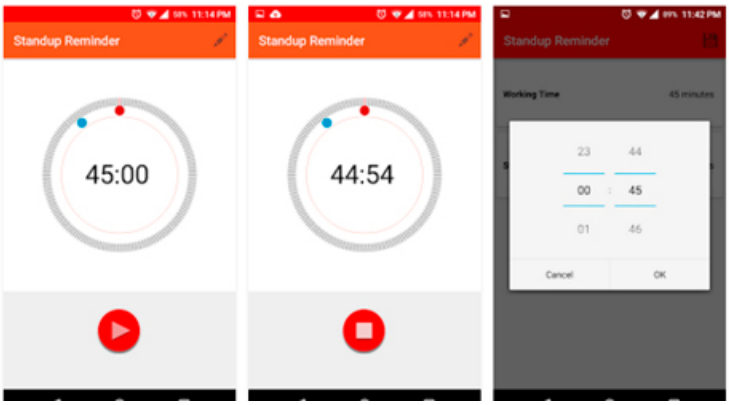


Nem is gondolnánk, de az ülő munka káros mellékhatásai legalább olyan súlyosak, mit mondjuk a cigarettáé. De ne rohanjunk egyből a diabéteszig, vagy a szív- és érrendszeri megbetegedésekig, amelyek nagyobb arányban fordulnak elő az ülő irodai munkát végzők körében. Vannak ennél egyszerűbb hatásai is, amik a mindennapokat megkeserítik, mint a derék- és hátfájás, vagy az elhízás, de a koncentrációs képességünk, a munkavégzésünk hatékonyságára is hatással van a hosszas üldögélés.

A nagy cégek rájöttek, minél „egészségesebb" irodát alakítanak ki az alkalmazottaiknak, ahol jó a közérzetük, annál hatékonyabb a munkavégzésük is. Kicsi az esélye, hogy a főnökünk, mondjuk a Google-irodák mintájára rendezze át az utolsó csepp profit kisajtolására és a kiadások minimalizálására berendezkedett cégnél az irodát. Sőt, a törvény által biztosított minden 50 perc ülő munka utáni 10 perc mozgást is kevesen tartják be, a kimegyek az épület elé cigizni nem tartozik az egészséges mozgásos tevékenységek közé. Most egy applikációval mégis könnyebbé tehetjük a mindennapokat.



Az alkalmazás neve mi más is lehetne, mint a Stand Up (Állj fel), amely Androidra és iPhone-re is ingyenes letölthető. Az alkalmazás nem mondható bonyolultnak, hiszen telepítés után már indíthatjuk is. A képernyőn egy bevonalkázott kör jelenik meg egy órát jelölve. Az alapbeállítás szerint 45 perc után kell öt percet járkálnunk. Egy gombnyomással indíthatjuk az időt, elindul a kör közepén a visszaszámlálás, illetve vizuálisan is szemlélteti a körön, mennyi időnk van még a felállásig. A képernyő felső sarkában a ceruza ikonra kattintva adhatunk meg új paramétereket, illetve a figyelmeztetés módját is állíthatjuk.

Az iPhone-ra már kicsit összetettebb az alkalmazás, ugyanis ez más fejlesztő csapat munkája, de a rendeltetése ugyanaz. Itt a megszokott időintervallumok mellett már megadhatjuk azt is, mely napokon jelezzen, mettől meddig tart a munkaidőnk, de beállíthatjuk, hogy a munkahelyen kívül, akár otthonunkban is legyen ilyen jelzés.

Elsőre bagatellnek tűnhet az alkalmazás, de aki már küzd valamelyik jelentkező panasszal, az igenis tudja, mennyi mérgelődéssel jár a néhány perci odafigyelés hiánya. Arról nem beszélve, hogy az ülő munkába elmerülve észrevétlenül telhet el 2-3 óra is anélkül, hogy felállnák, átmozgatnánk végtagjainkat.