



# LEITZ ERGO MANTENTE EN MOVIMIENTO



**GERMAN  
DESIGN  
AWARD  
WINNER  
2022**

Los productos Leitz Ergo Cosy han sido galardonados con el prestigioso Premio Alemán de Diseño 2022, el cual reconoce un diseño sobresaliente, que se adapta a los retos de la actualidad y que piensa en el futuro. La declaración del jurado internacional decía: "Con un acabado atractivo y moderno y un diseño ergonómico, la gama "Leitz Ergo Cosy" crea un ambiente armonioso de vida y de oficina".

Producto ergonómico  
Certificado por  
**IGR** Institut für Gesundheit und Ergonomie  
[www.igr-ev.de](http://www.igr-ev.de)

**El Instituto de Salud y Ergonomía IGR** apoya plenamente a Leitz y ha examinado detalladamente muchos de sus productos para otorgar el sello de calidad IGR. Los principales criterios de un "producto ergonómico" son la facilidad de uso y la adaptación a las necesidades de los distintos usuarios.



A raíz del liderazgo y la originalidad, **Leitz** es la marca líder de primera calidad para la oficina y más allá, rompiendo los límites de la calidad, el diseño y el rendimiento. ¡Alles im Griff desde 1871!

Síguenos en las redes sociales, donde podrás ver contenidos interesantes e inspiradores, como colaboraciones con influencers, concursos, consejos de Ergo y mucho más



Instagram

Facebook

## NUESTRO MUNDO LABORAL HA CAMBIADO: EL TRABAJO HÍBRIDO

Durante la pandemia, el mundo laboral tuvo que adaptarse rápidamente, y nos encontramos trabajando desde casa, en la oficina o una combinación de ambas. Ahora que el trabajo en casa se está convirtiendo en la norma, es importante que contemos con el equipamiento adecuado para trabajar de forma ergonómica utilizando productos que se integren perfectamente en nuestro entorno doméstico.

Cuando se trabaja desde casa, uno se encuentra en la mesa de la cocina, en el sofá o moviéndose entre habitaciones para encontrar el lugar más tranquilo.

Lo ideal es crear una oficina en casa permanente diseñada para ajustarse a tus propias necesidades. Cuando el espacio es limitado, las soluciones de escritorio ergonómicas ligeras y móviles crean un puesto de trabajo en cualquier superficie, como en una barra de cocina o en un tocador.

Incluso al volver a la oficina, el espacio en el que trabajamos y nuestros estilos de trabajo han cambiado, con oficinas abiertas y salones de oficina que son cada vez más populares. Leitz ofrece soluciones que te permiten sentirte cómodo, ya sea en casa o en la oficina, para garantizar una jornada laboral saludable y productiva.

# TRABAJAR DESDE CASA: MOVIMIENTO REDUCIDO



## Estilo de vida sedentario

Nos sentamos para desayunar, en el coche o en el transporte público para ir al trabajo (y para volver) y luego en la oficina durante una media de 7 horas al día. Y con demasiada frecuencia en casa nos pasamos todo el día sentados viendo la televisión, en una tableta o en el móvil. Desgraciadamente, esto no mejora en la oficina en casa.

Fuente IGR



**Estar sentado durante mucho tiempo** reduce el metabolismo, se queman menos calorías y aumenta el riesgo de obesidad y diabetes. También hace que se formen depósitos en los vasos sanguíneos que provocan un mayor riesgo de infarto e ictus a medida que aumenta la grasa abdominal. También se producen sustancias mensajeras que interfieren con el sistema inmunitario del organismo.

“ Los trabajadores pasan el 80% del día sentados mirando pantallas. Más del 30% de las personas de entre 35 y 50 años tienen problemas crónicos de espalda. Más del 30% del absentismo se debe a trastornos musculares y óseos. ”

Fuente: Estadísticas de los fondos del seguro médico de las empresas

## SENTARSE ES INEVITABLE:

El trabajador de oficina medio pasa **80.000 horas** sentado durante su vida laboral

## SENTARSE RECTO

Sentarse con la espalda encorvada no es bueno



## SENTADO ACTIVO

Mantente en movimiento



## TABURETE ACTIVE

El taburete Leitz Ergo permite la flexibilidad de moverse entre estar sentado y de pie mientras se trabaja, fomentando el movimiento muscular, mejorando la postura y aumentando los niveles de energía. Puedes quemar calorías adicionales girando y balanceándote mientras trabajas y la altura del taburete se puede ajustar fácilmente.



Soporte para portátil

Cojín de asiento

Reposapiés

Las rodillas y los codos están en un ángulo de 100 grados



Si es posible, siéntate con la espalda en pleno contacto con el respaldo. Esto apoyará completamente la espalda y dará un efecto de gravedad cero para reducir la presión sobre la columna vertebral.

## Ajuste del respaldo

El respaldo debe ajustarse en función del peso corporal de la persona. Esto equilibrará la parte superior del cuerpo, resultando en una posición sentada que no da la sensación de inclinarse hacia adelante o caer hacia atrás en la silla.

Los pies están apoyados en el suelo

# TRABAJAR DE PIE: CAMBIAR ENTRE ESTAR SENTADO Y DE PIE PARA UN LUGAR DE TRABAJO MÁS SALUDABLE



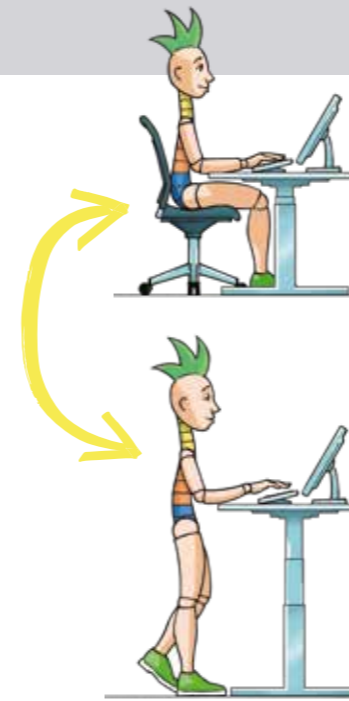
## CONVERTIDOR DE ESCRITORIO

Este convertidor de escritorio que ahorra espacio transforma instantáneamente cualquier mesa o escritorio en una estación de trabajo de pie para fomentar el movimiento y quemar calorías adicionales mientras se trabaja. Rápido y fácil de instalar, el ajuste asistido elevará el soporte a la altura perfecta sin esfuerzo. Elige el convertidor pequeño que puede utilizarse en cualquier habitación y es perfecto para todas tus videollamadas diarias en tu portátil. O bien, opta por la versión más grande que tiene también un diseño compacto, pero incluye una bandeja incorporada que lo hace ideal para el monitor, el portátil y el teclado.

## CONSEJOS:

- Alternar entre estar sentado y de pie
- Aumentar el movimiento al estar de pie
- Aprovechar todas las superficies de pie de la casa, como un aparador o una barra de cocina

El convertidor de escritorio Leitz Ergo es una solución flexible que convierte cualquier mesa en una estación de trabajo de pie. ¡Trabaja donde quieras!



## ALFOMBRA ANTIFATIGA

Esta alfombra de pie ayuda a crear un espacio de trabajo cómodo y activo. Diseñada para promover una postura saludable, mejorar la circulación y proporcionar un fuerte soporte para la planta del pie, lo que reduce la fatiga y el dolor de piernas y pies que puede ser causado por estar de pie durante mucho tiempo. La alfombrilla acolchada es perfecta para la oficina en casa.

## QUE TENER ✓

- Escritorio de altura ajustable
- Reposamuñecas flexible
- Reposapiés flexible
- Monitor de altura flexible
- Cámara web flexible

## QUE NO TENER ✗

- Silla fija
- Altura de escritorio fija
- Altura fija del monitor

## PONTE DE PIE DURANTE 15 MINUTOS CADA HORA MIENTRAS TRABAJAS...



... y quema 20.000 calorías más al año



...que corresponde a 6 maratones completas al año



...y te hace más sano y feliz

## VENTAJAS DE ESTAR DE PIE:

- Menos fatiga en el trabajo
- Mayor concentración
- Tiempo de reacción más rápido
- Ahorro de tiempo que se traduce en una mayor productividad
- El rendimiento del cerebro mejora
- Entrena los músculos de la espalda y las piernas para aliviar la presión sobre la columna vertebral
- Disminución de la tensión en el cuello y de los problemas de espalda
- Prevención de enfermedades cardiovasculares mediante la estimulación del corazón y la circulación sanguínea
- Mayor motivación y satisfacción laboral con menos absentismo
- Aumento del consumo de calorías

# TRABAJO MÓVIL: EN LA CARRETERA. EN CASA. EN TODAS PARTES.

## EN LA OFICINA EN CASA

Si tienes una oficina permanente en casa, asegúrate de que está totalmente equipada y de que utilizas los accesorios adecuados.

Un monitor externo o un soporte para el portátil que eleve la pantalla, junto con un teclado y un ratón, son esenciales para un espacio de trabajo cómodo. Si utilizas tu oficina en casa con regularidad, invierte en una estación de acoplamiento que mantenga tu escritorio ordenado y libre de desorden.

## SABER CÓMO:

La solución adecuada para diferentes espacios de trabajo



En la mesa del comedor... ¡siempre que no ocurra demasiado a menudo!



Las soluciones inteligentes ayudarán a que te sientas más como en un escritorio permanente....



...y permiten trabajar de forma relajada... incluso fuera de un puesto de trabajo habitual

**27 KG**

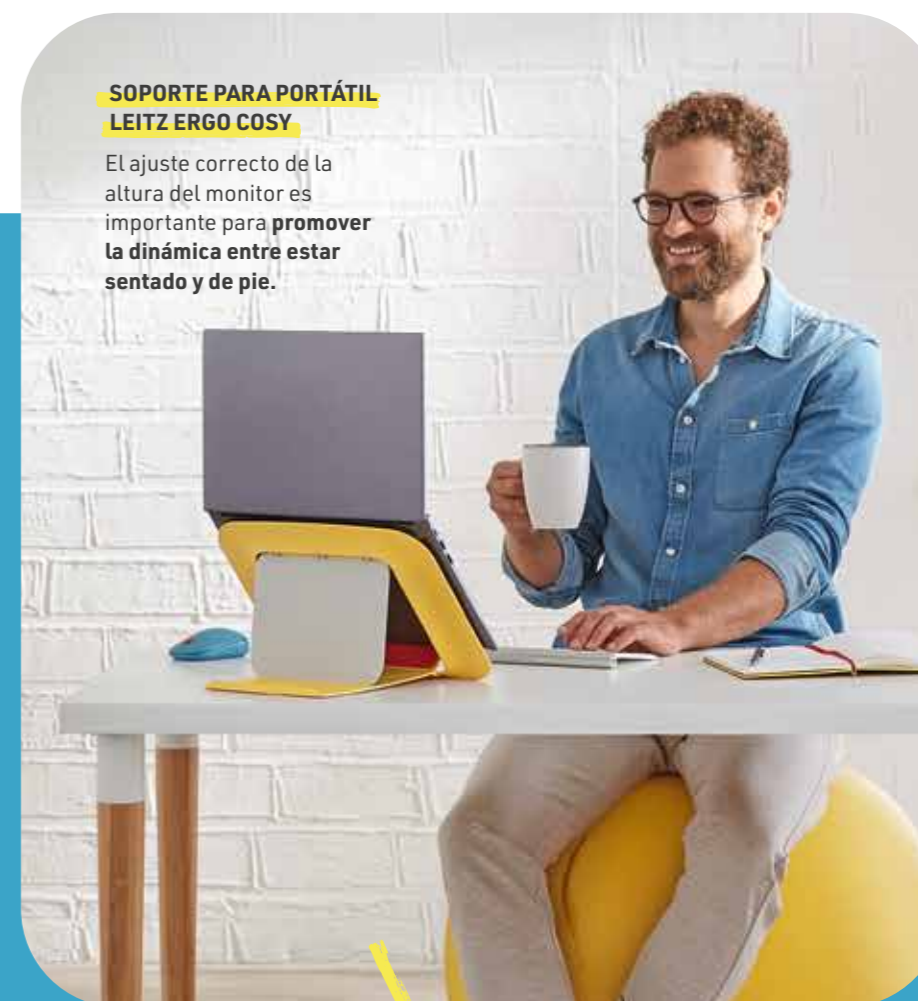
Carga en la parte superior de la columna vertebral por una mala postura al estar sentado

**SITUACIÓN TÍPICA DE TRABAJO EN CASA. COLUMNA VERTEBRAL REDONDEADA. POSICIÓN INCORRECTA AL SENTARSE.**

Los dispositivos móviles, los ordenadores portátiles y las tabletas aportan libertad de movimiento; sin embargo, la postura debe ser correcta para un uso prolongado. **Los soportes para portátiles, los teclados inalámbricos, los ratones y los reposamuñecas te ayudarán a mejorar tu posición.**

### SOPORTE PARA PORTÁTIL LEITZ ERGO COSY

El ajuste correcto de la altura del monitor es importante para **promover la dinámica entre estar sentado y de pie.**



### Cómo configurar tu espacio de trabajo

Las soluciones inteligentes te garantizan una posición ergonómica adecuada dondequiera que trabajes. Por ejemplo, Leitz te ayudará a convertir la mesa del comedor de tu casa en el espacio de trabajo perfecto. Utiliza un cojín de asiento para garantizar una postura correcta, el acolchado adicional aliviará los puntos de presión cuando estés sentado durante mucho tiempo. Añade un reposapiés para que tus pies tengan un contacto constante con el suelo incluso en las sillas más altas. Un portátil proporciona una forma flexible y móvil de trabajar, pero puede obligarte a adoptar una mala postura, por lo que es muy importante contar con los accesorios adecuados.

### En la carretera

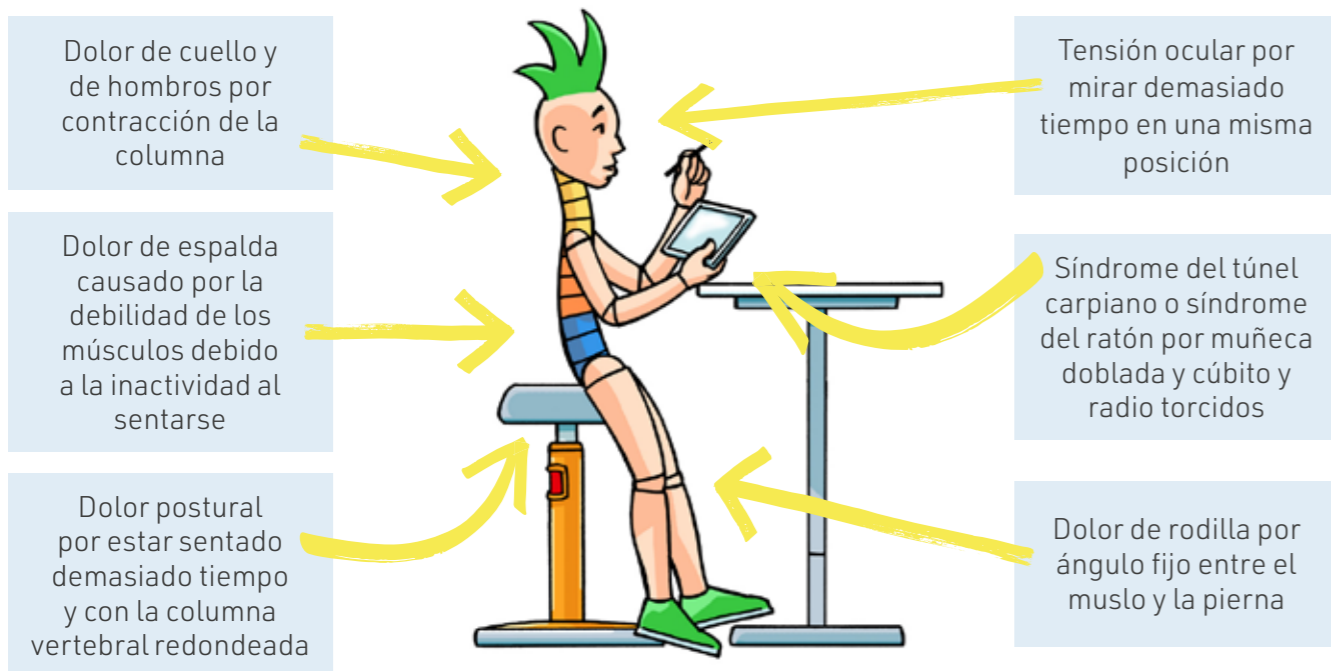
Si te encuentras viajando regularmente y con largas distancias que cubrir, Leitz tiene soluciones que te mantendrán productivo entre reuniones. Los soportes para portátiles son ideales para los trenes, las estaciones de servicio y las salas de reuniones, ya que permiten elevar instantáneamente el portátil a la altura perfecta. Ligeros y compactos, caben en una bolsa y están siempre listos para convertir cualquier mesa en una estación de trabajo.



# TRABAJO FLEXIBLE

## Variar de posición al sentarse

La combinación de distintas posiciones de asiento permite un movimiento regular y permite adaptarse a una gran variedad de situaciones de trabajo.



Los músculos son estimulados por el cambio frecuente de postura y el movimiento asociado, evitando la tensión y el dolor de espalda.

# ORDENADOR PORTÁTIL, TECLADO, RATÓN DISPOSITIVOS DE ENTRADA Y SALIDA

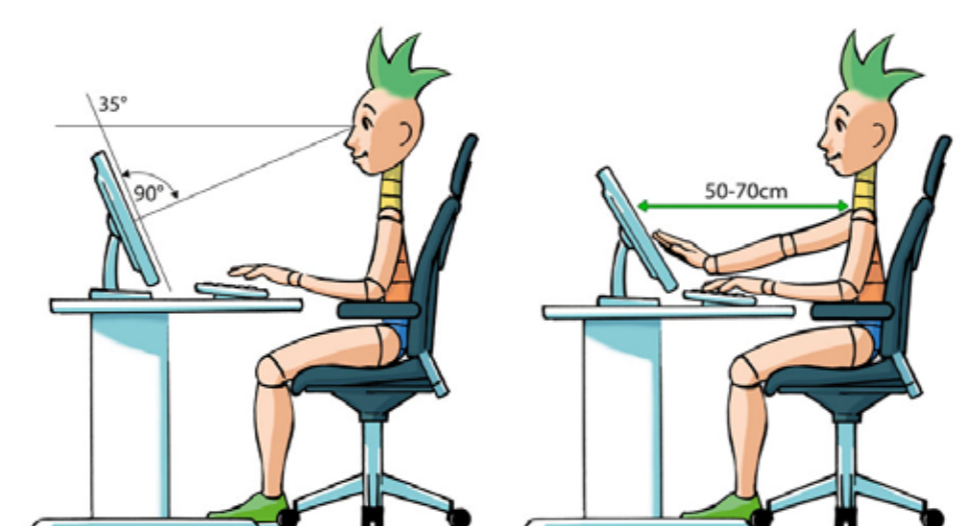
## UTILIZAR UN ORDENADOR PORTÁTIL EN LA OFICINA EN CASA

Un monitor externo o un soporte para el portátil que eleve la altura del portátil, un teclado y un ratón externos garantizan una posición correcta al utilizar el portátil. Una estación de acoplamiento es esencial para mantener un escritorio ordenado si utilizas

habitualmente tu portátil en casa.

Los ordenadores portátiles son una solución flexible, pero pueden obligar a adoptar malas posturas al sentarse, lo que puede causar molestias durante largos periodos de tiempo.

El uso de un soporte para portátiles junto con un teclado y un ratón externos garantizará que la pantalla esté a la altura correcta para un espacio de trabajo ergonómico.



# SIÉNTATE DONDE QUIERAS: UN ASIENTO CÓMODO EN CUALQUIER LUGAR



La ligera forma de cuña del cojín de asiento empuja la pelvis hacia delante y endereza automáticamente la espalda y la columna vertebral.



El reposapiés asegura que ambos pies permanezcan en contacto con el suelo, lo que es ideal para quienes son más bajos de estatura o cuando utilizan una silla más alta.

Un cojín de asiento te obliga a sentarte en posición vertical y alivia los puntos de presión en la parte inferior del cuerpo.

“Prevenir el cansancio... No lo pierdas de vista...”



El uso de un reposamuñecas para el teclado minimiza el impacto de las lesiones por esfuerzo repetitivo y otros dolores. Mantener la postura de las muñecas rectas evitará ángulos de tecleo incómodos y ayudará a mantener altos niveles de rendimiento durante largos periodos de tiempo. Los reposamuñecas Leitz Ergo pueden colocarse a 2 alturas diferentes para una alineación óptima de la muñeca y proporcionan apoyo en toda la longitud del teclado.



# MANTENTE ACTIVO

## #WORKLEITZBALANCE

**Las soluciones alternativas para sentarse** pueden tener un efecto positivo en la postura al entrenar al cuerpo para sentarse en mejores posiciones. Por ejemplo, el uso de un taburete ayuda a controlar los movimientos y te obliga a sentarte derecho. Esto, a su vez, fomenta un trabajo más móvil, ya sea brevemente en una mesa de trabajo o en una reunión rápida, ya que los taburetes pueden adaptarse a los entornos más diversos.

**Todos los que trabajan también necesitan pausas activas.** Los balones de ejercicio son la solución ideal para ponerse en movimiento y, si se utilizan correctamente, entrenan todo el cuerpo. Una simple búsqueda en Internet dará una amplia gama de sugerencias de ejercicios y rutinas que utilizan los brazos, el pecho, la espalda, las piernas y el abdomen.



**Beber agua con regularidad durante la jornada laboral** mejorará la productividad y hará que te sientas fresco y con energía. El cerebro humano está compuesto por un 75% de agua, lo que significa que la deshidratación tiene un efecto directo sobre su funcionalidad.



“  
¿Son 10.000 pasos el secreto para trabajar desde casa?  
”

Caminar 10.000 pasos cada día mejorará tu rendimiento y tu forma física. Sin embargo, el cambio más inmediato que notarás es el efecto positivo que tiene en tu estado de ánimo. Mantenerse

Fuente: AOK

activo caminando también ayudará a prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, los trastornos del metabolismo de los lípidos y el endurecimiento de las arterias.

**PARA EL CUERPO Y EL ALMA:**  
tómate tiempo para ti y haz lo que te haga sentir bien. La meditación y los ejercicios de relajación ayudan a reducir el estrés.



Vive el día a día con una sonrisa. Haz algo de inmediato:

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



#WorkLeitzBalance



# MEJORAR EL CLIMA RESPIRACIONES PROFUNDAS PARA UNA VIDA PERSONAL Y LABORAL MÁS SALUDABLE



## El aire está limpio... incluso en casa:

Un clima interior saludable es tan importante en casa como en la oficina. Los purificadores de aire modernos, como Leitz TruSens, no sólo eliminan los gérmenes y las bacterias, sino que también reducen las partículas que provocan alergias, como el polvo y el pelo de los animales. Con filtración HEPA de 360 grados, el purificador de aire recolecta contaminantes y neutraliza los olores adaptándose automáticamente a las condiciones cambiantes

de la calidad del aire en una habitación. La lámpara UV-C mata las bacterias y los microbios que quedan atrapados en el filtro.

Los purificadores de aire Leitz TruSens llevan la ciencia, el estilo y la tecnología a tu hogar, eliminando las impurezas y llenando las habitaciones de aire fresco y limpio. Para mayor tranquilidad, una pantalla te permitirá saber la calidad del aire que respiras.



Añadir plantas a tu espacio de trabajo ayuda a eliminar los contaminantes del aire y aumenta la humedad de forma natural. ¡Las plantas son mucho más que una simple decoración del hogar! Llenar las habitaciones de vegetación es una forma muy eficaz de reducir el estrés y mejorará tu calidad de vida en general mientras trabajas desde casa.



## MIX & MATCH

Consigue tus productos Leitz Cosy a juego, como botellas de agua, macetas y archivadores, para sentirte como en casa dondequiera que estés.

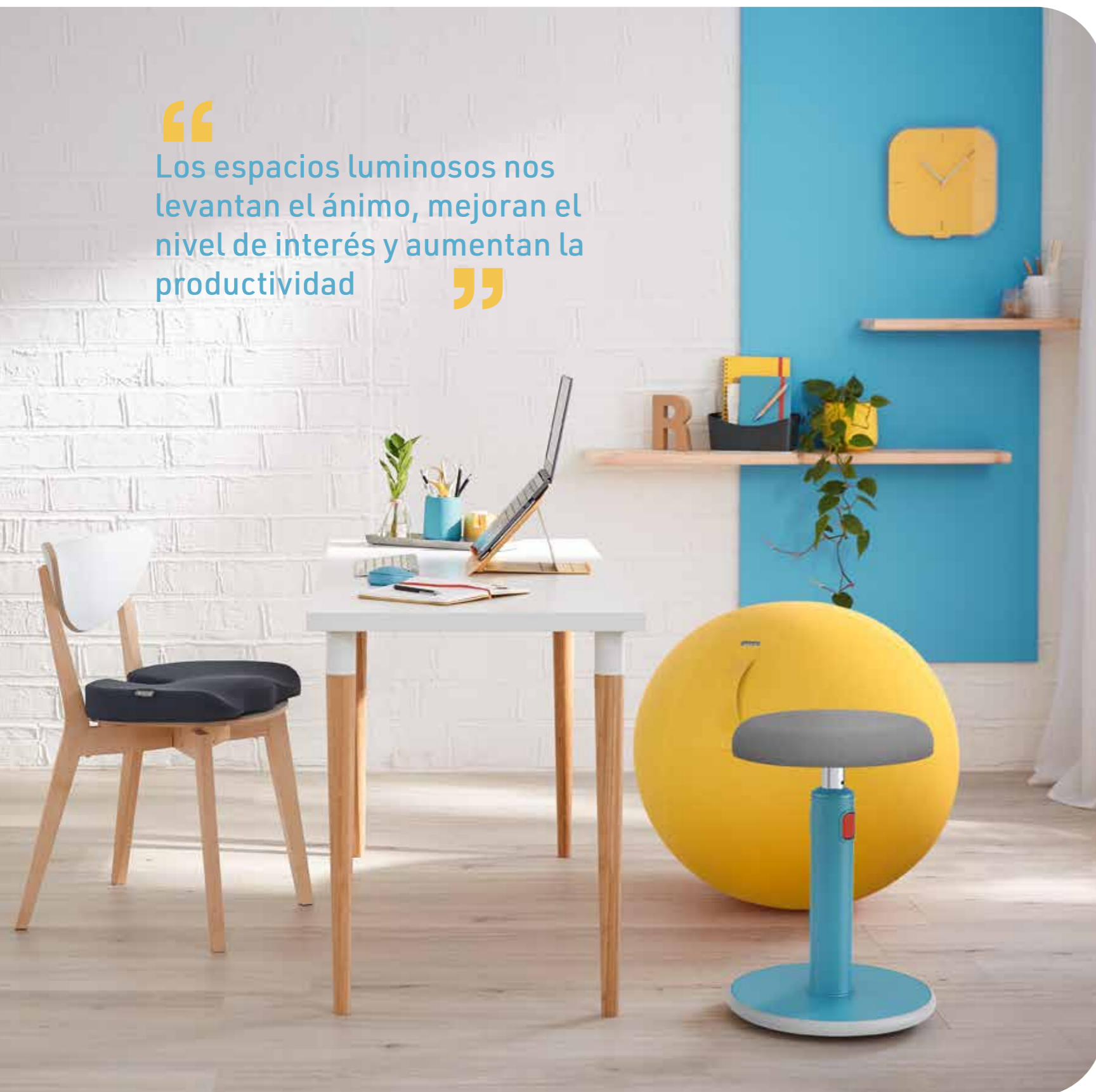


# ALEGRA TU DÍA

“

Los espacios luminosos nos levantan el ánimo, mejoran el nivel de interés y aumentan la productividad

”



También se ha demostrado que los colores influyen directamente en las emociones humanas. Los espacios luminosos nos levantan el ánimo, mejoran el nivel de interés y aumentan la productividad para crear una experiencia deseable de trabajo desde casa.

Por ejemplo, el color amarillo representa la felicidad y la energía equilibrada. Es un color amable y luminoso, ideal como alternativa al blanco. El color azul representa la sinceridad y la armonía para un efecto calmante durante las situaciones de estrés y los momentos difíciles en el trabajo.



# AHORRA TIEMPO REDUCIENDO EL DESORDEN SE ACABÓ ESTRESARSE POR NO ENCONTRAR TUS COSAS



Quando se tienen varios espacios de trabajo en casa o se hace hot-desking en el trabajo, tener todo a mano para la jornada laboral es de gran valor. Se acabó el estrés de tener que buscar tus objetos esenciales del día a día, como bolígrafos, taladros o cargadores.

La mesa del comedor suele ser el espacio más utilizado de la casa, ya que en ella se realizan múltiples tareas a lo largo de todo el día. Por la mañana se convierte en la mesa del desayuno, seguida de la oficina en casa, luego un espacio para los deberes después de la escuela y finalmente, la cena familiar. Para

ahorrar tiempo y mantenerse organizado, guardar cada cosa en su propio lugar te permitirá encontrar lo que necesitas de forma rápida y sencilla. Luego, todo puede guardarse en una caja, listo para el día siguiente.

Las cajas de almacenamiento móviles son perfectas para transportar lo esencial de una habitación a otra o entre la casa y la oficina, mientras que las cajoneras y las bandejas pueden mantener los artículos organizados en estanterías y cajones. Añade una etiqueta y podrás encontrar lo que necesitas en un abrir y cerrar de ojos.



SIN DESORDEN,  
SIN ESTRÉS



# ERGO COSY



1), 2) Soporte para el portátil  
642600 -



1), 2) Cojín de asiento  
528400 -



1), 2) Reposapiés  
537100 -



1), 2) Alfombra antifatiga Gris terciopelo  
53690089 -



1), 2), 3) Convertidor de escritorio Gris claro 65320085



1), 2), 3) Convertidor de escritorio Gris claro 65330085



1), 2) Taburete Active 651800 -



1) Balón de asiento 527900-



1), 2) Reposamuñecas ajustable para el teclado Gris claro 65240085



1), 2) Reposamuñecas ajustable para el ratón Gris claro 64830085

- 19 amarillo cálido
- 61 azul calma
- 89 gris terciopelo

# ERGO WOW



1) Soporte para monitor 650400 -



2) Reposamuñecas ajustable para el teclado 652300 -



2) Alfombra para ratón con reposamuñecas ajustable 651700 -



Reposapiés Black 65030095

- 23 Fucsia
- 36 Azul
- 54 Verde
- 95 Negro

# PURIFICADOR DE AIRE TRUSENS



Leitz TruSens Z-3000 2415114EU



Leitz TruSens Z-2000 2415113EU



Leitz TruSens Z-1000 2415112EU

# ALMACENAMIENTO COSY



5) Caja de almacenamiento pequeña MyBox con bandeja organizadora 5267 00 -



5) Caja de almacenamiento pequeña MyBox 5263 00 -



5) Bandeja organizadora MyBox con asa 5266 00 -



5) Bandeja organizadora larga MyBox 5265 00 -



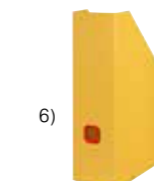
5) Bandeja de almacenamiento MyBox 5264 00 -



6) Caja de almacenamiento Click & Store cúbica grande 5347 00 -



6) Caja de almacenamiento Click & Store Mediana 5348 00 - Grande 5349 00 -



6) Revistero Click & Store 5356 00 -



6) Buc de cajones Click & Store 5368 00 -



5) Buc de cajones 5357 00 -



5) Caja de almacenamiento portátil 6125 00 -



- 1) GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2022
- 2) Certificado por IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie www.igr-ev.de
- 3) TUV SUD GS
- 4) red dot award 2019 winner
- 5) red dot winner 2021
- 6) red dot winner 2022

---

# #WorkLeitzBalance

---



El arte de equilibrar todos los aspectos de una vida laboral multifacética sin comprometer el diseño, la calidad, la fiabilidad o la sostenibilidad. Un estado que se consigue con la ayuda de productos de ingeniería alemana de primera clase. Alles im Griff desde 1871



**Más información sobre nuestros productos**  
[www.leitz.com/ergo](http://www.leitz.com/ergo)



 **LEITZ**<sup>®</sup>