

Hvordan ser
ditt døgn ut?

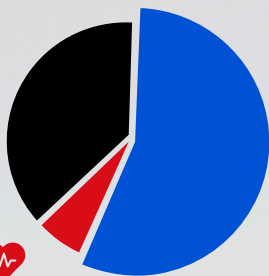
Active Stand®

Stå opp for din framtid!

BY ERGOSPACE



Søvn



Sitting



Aktivitet

Avlaster skulder og nakke

Active Stand «tvinger» deg inn i en rett og naturlig posisjon med tyngdepunktet midt på kroppen. Dette forebygger spenninger i skuldre og nakke. Spenninger kan føre til dårlig blodsirkulasjon og ubehag som hodepine.

Styrke rygg- og magemuskler

For å klare å stå oppreist jobber alle kroppens muskler. Dette styrker rygg og kjernemuskulatur (i motsetning til når du sitter). Dette kan forebygge belastningsskader og spesielt skader i korsryggen etterhvert som man blir eldre.

Avlaster føtter

Hardt gulv er ofte årsaken til at folk ikke liker å arbeide stående. Det er ubehagelig og blir fort slitsomt. Ikke bare demper/avlaster Active Stand avlaster mot det harde underlaget, men brettets design og form gjør at brukeren kan bevege seg uanstrengt på samme sted. Dette gjør at du orker å stå lenger!

Kroppen er laget for bevegelse

En aktiv kropp skjerper hjernen og dens oppgaver. For å opprettholde bevegelse og styrke trenger belastning og ikke avlastning. Når muskler i kroppen aktiveres, øker både blodsirkulasjon og forbrenning, samtidig som at balansen stimuleres.

Øk forbrenningen

Når du beveger deg øker du forbrenningen opptil tre ganger, sammenlignet med når du sitter! Så hvis du ikke elsker helsestudio kan du gjøre mye bare ved å endre vanene på kontoret!

Aktivering av ben (og venepumpen)

Venepumpen er en svært viktig del av kroppen. Venepumpen sitter i leggen og består av en samling muskler som pumper blodet tilbake til hjertet, mot tyngdekraften. Denne aktiveres når bena brukes! Når du ikke bruker bena, ved f.eks stilsitting jobber hjertet alene med å pumpe blod rundt i kroppen.

Active Stand Combi
Pat. pend.

