



Læs mere på
www.steppie.dk

Steppie Balancepladen passer på din krop!

Steppie passer på din krop, fordi den gør det muligt for dig, at stå op i lang tid. Stillesiddende adfærd er yderst sundhedsskadeligt, det er forskerne enige i.

Rejs dig og arbejd stående! Så reducerer du kraftigt de sundhedsskadelige konsekvenser af din stillesiddende adfærd.

Forebyg



Din risiko for diabetes og hjerte/kar-sygdomme reduceres kraftigt, når du arbejder stående.

Du fremmer blod-omløbet i hele kroppen og sender dermed mere energi til hjernen.

Træn



Steppien træner din rygben- og coremuskulatur, mens du arbejder.

Mere bevægelse forebygger slidgigt og reducerer smerter og spændinger i muskler og led.

Forbrænd



Når du står op forbrænder du 30-50% flere kalorier i forhold til, når du sidder.

Skift 3 siddende timer ud med 3 stående hver dag i et helt år – så har du forbrændt ekstra, hvad der svarer til 3,6* kg fedt.

*Gennemsnitstal ved personvægt 70 kg.

Oplev Steppie-magien i tre lette trin...

Steppie forebygger og reducerer de skader og smerter, en stillesiddende adfærd forårsager.

Det eneste du skal gøre er at stå op på pladen, så sker det helt af sig selv.

Du opnår mange sundhedsfordele ved at anvende Steppie ved dit daglige kontorarbejde: Højere forbrænding, færre smerter i led og muskler, stærkere ryg og ben, forebyggelse af hjerte-/karsygdomme, diabetes og slidgigt.

Step up



Glem dit hoved for en stund og mærk med kroppen hvordan det føles at stå på Steppie.

Vip lidt og mærk den gode og lette fornemmelse.

Step down



Mærk igen med kroppen hvordan det føles at stå på gulvet.

Du føler dig 10 kg tungere, og kroppen føles helt død og låst!

Step up



Nu mærker du Steppie-magien. Mærk hvordan du føler dig lettere og mere levende.

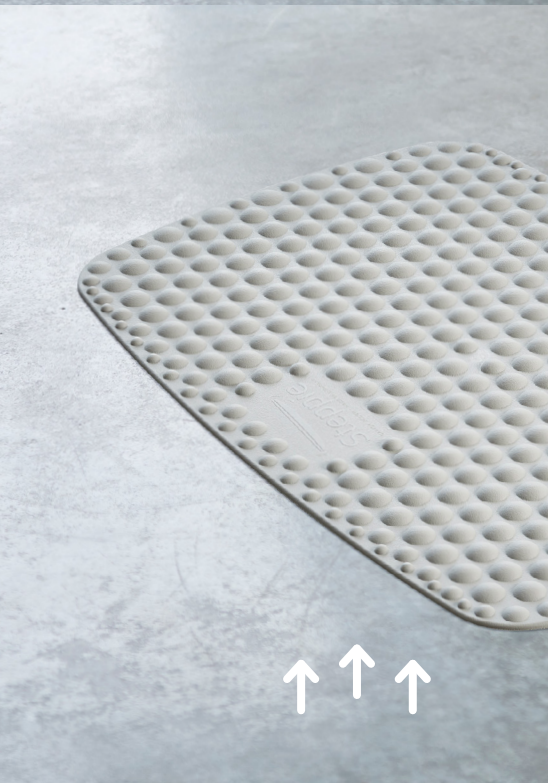
Din krop ved instinktivt, at du har bedst af bevægelse.



Steppie Balancepladen

Steppie hjælper dig til et mere fysisk aktivt og sundere liv på kontoret!

Steppie gør op med den stillesiddende adfærd og giver din krop præcis den bevægelse, den har brug for, når du arbejder ved skrivebordet. Nu kan du stå behageligt og i meget længere tid!



Steppie Soft Top

Steppie Soft Top løfter begrebet **aflastningsmåtte** op til et højere niveau. De unikke bobler er designet efter zoneterapeutiske principper.

Dine fødder får positiv feedback, når du træder boblerne ned, og de gør Steppie Soft Top dynamisk og levende at stå på.

Smid skoene og lad Steppie Soft Top give dig en blid og behagelig zoneterapi, mens du arbejder. Din krop vil elske dig for det!



Steppie + Soft Top - kombineret

Med Steppie og Steppie Soft Top kombinerer du den aktive bevægelse til hele din krop med blød og lækker komfort til dine fødder.

En perfekt kombination til stående kontorarbejde.