

# РЕВОЛЮЦІЯ У СИДІННІ

Природні рухи під час сидячої роботи - активна профілактика викривлення хребта та виникнення низки проблем із здоров'ям. 3D-рухливі стільці лінійки **swopper** від німецької компанії **aeris** не лише дозволяють таку рухливість людини в усіх 3 вимірах, але і всіляко спонукають до частішої зміни поз. Кожний стілець від **aeris** безперервно стимулює інтуїтивні, спонтанні та самостійні рухи вашого тіла. При цьому ви автоматично сидите на ньому з виправленою спиною та фізіологічно-правильною поставою. Ваш 40-годинний робочий тиждень, що раніше традиційно складався, здебільшого, з малорухомої сидячої роботи, природним чином перетворюється на тиждень безперервної рухової активності.

Ефект - більше рухливості, чудова профілактика проблем із поставою, гарний настрій та зростання ефективності праці.

- Покращується кровообіг
- Тренується серцевий м'яз
- Стимулюється циркуляція крові і лімфи
- Профілактика захворювань вен

- Покращується обмін речовин
- Спалюються зайві калорії

- М'язи активізуються та тренуються

- Суглоби, зв'язки, сухожилля та фасції підтримуються в тонусі

- Мозок краще забезпечується киснем
- Ви менше втомлюєтесь
- Підвищується концентрація уваги
- Покращується настрій

- Міжхребцеві диски розвантажуються та краще забезпечуються поживними речовинами

- Тренується та зміцнюється спина
- Профілактика проблем з поставою

бічна гнучкість

Так ви сидите в 3 вимірах:



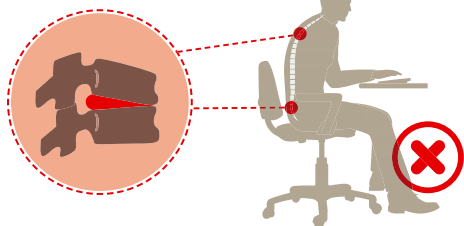
Чому так важливо сидіти правильно:

**80 %** населення розвинених країн страждають від болю в спині

**11,5 годин** на добу проводить доросла людина в сидячому положенні. Згідно досліджень, навіть 3 години на день, проведені в малорухомому положенні сидячи, завдають безповоротної шкоди здоров'ю

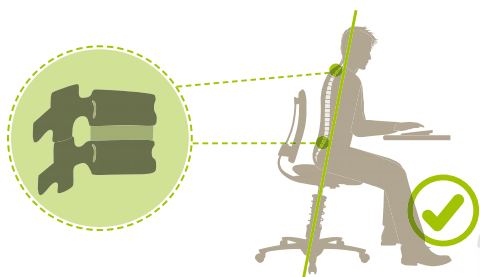
**54 %** на стільки підвищується ризик інфаркту через тривалу малорухоому сидячу роботу

При сидінні на традиційних стільцях:



Міжхребцеві диски навантажуються нерівномірно.

На 3D-рухливих активно-динамічних стільцях **swopper** та **3Dee** від компанії **aeris** :



Виправлена спина та пози, що безперервно змінюються, - дуже корисні для міжхребцевих дисків, покращують поставу та тренують мускулатуру.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ,  
СИДІТЬ АКТИВНО ТА ДИНАМІЧНО!**

Активно-динамічні стільці від **aeris**

