



РЕВОЛЮЦИЯ В СИДЕНИИ

Естественные движения во время сидячей работы – активная профилактика искривления позвоночника и возникновения целого ряда проблем со здоровьем. 3-х мерно-подвижные стулья **swöpper** от немецкой компании **aeris** (Мюнхен) не только допускают такую подвижность сидящего на них человека во всех 3-х измерениях, но и всячески побуждают к активному сидению. Каждый такой стул от **aeris** непрерывно стимулирует интуитивные, спонтанные и самостоятельные движения. При этом Вы автоматически сидите на нем с выпрямленной спиной и физиологически-правильной осанкой. Ваша 40-часовая неделя, до сих пор традиционно состоявшая, в основном, из малоподвижной сидячей работы, - совершенно естественным образом превращается в 40-часовую неделю приятной двигательной активности. Эффект: больше подвижности, растущая эффективность труда и отличная профилактика проблем с осанкой.

- Улучшается кровообращение
- Тренируется сердечная мышца
- Стимулируется циркуляция
- Профилактика заболеваний вен

- Улучшается обмен веществ
- Сжигаются лишние калории

- Мышцы активизируются и тренируются

- Суставы, связки, сухожилия и фасции поддерживаются в тонусе

- Мозг лучше снабжается кислородом
- Вы меньше устаете
- Повышается способность к концентрации
- Улучшается настроение

- Межпозвоночные диски разгружаются и лучше снабжаются питательными веществами
- Тренируется и укрепляется спина
- Профилактика проблем с осанкой

Так Вы сидите в 3-х измерениях:



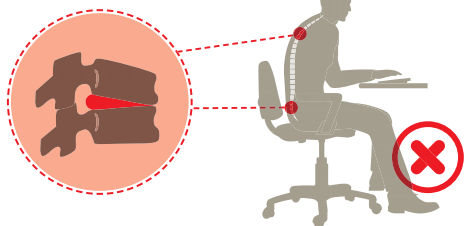
Почему так важно сидеть правильно:

80 % населения развитых стран страдают от болей в спине

11.5 ч в сутки проводит взрослый человек в сидячем положении. Согласно исследованиям, даже 3 ч в день, проведенные в положении сидя, приводят к негативным последствиям для здоровья

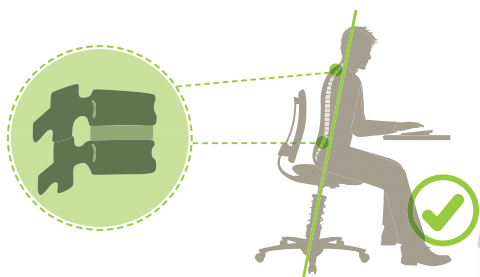
54 % на столько повышается риск инфаркта из-за длительной малоподвижной сидячей работы

При сидении на традиционных стульях:



Межпозвоночные диски нагружаются односторонне.

На 3-х-мерно-подвижных активно-динамических стульях **swöpper** либо **3Dee** от компании **aeris**:



Выпрямленная спина и меняющиеся позы очень полезны для межпозвоночных дисков, улучшают осанку и тренируют мускулатуру.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ,
СИДИТЕ АКТИВНО И ДИНАМИЧНО!**

Активно-динамические стулья от **aeris**



Больше информации на www.active-sit.com.ua