



# Active

Seisten työskentelyn on todettu vaikuttavan merkittävästi energiankulutukseen. Kulutamme energiaa yli kaksi kertaa enemmän seisten työskentelemällä kuin työskentelemällä istuen. Jos sinulla on työssäsi korkeussäädettävä kirjoituspöytä, on erittäin hyödyllistä työskennellä enemmän seisten. Mousetrapper Activeilla jalat eivät väsy ja jaksat seisoa pidempään.

## Activen edut

Käyttämällä Activea sinun ei tarvitse pitää jalassasi erikoiskenkiä. Pitämällä Activea jalkojen alla voit seisoa oikeassa asennossa tavallisilla kengilläsi – pehmeästi ja mukavasti, mutta kuitenkin vakaassa asennossa.

Jos tunnet kipua käsivarsissa, hartioissa tai niskassa, voi olla hyvä ajatus työskennellä välillä seisten. Se on helppoa, siirrä vain tuolin sivulle, nosta pöydän ylemmäksi ja asetat Activesi lattialle. Huomaat, että jaksat enemmän, kun kehosi siirtyy levosta aktiivisempaan tilaan. Mousetrapper tekee työtä työstä aiheutuvien kipujen ehkäisemiseksi.

Jos joskus tunnet kipua käsivarsissa, hartioissa tai niskassa, on helppo kokeilla Activea. Toinen ratkaisu, joka saa monet voimaan paremmin, on Mousetrapperin ergonominen hiiri. Lue lisää niistä ja Activesta osoitteesta [www.mousetrapper.com](http://www.mousetrapper.com).

## Avaintoiminnot

- Ergonominen matto auttaa sinua seisomaan pidempään työssäsi.
- Active on suunniteltu niin, että voit käyttää tavallisia kenkiäsi ja kuitenkin seisoa oikeassa asennossa kipeytymättä.
- Auttaa sinua polttamaan huomattavasti enemmän energiaa työskentelemällä seisten sen sijaan, että istuisit paikallasi koko päivän.
- Monet hyvinvointisairaudet johtuvat paikallaan istumisesta. Nousemalla seisomaan siirrä automaattisesti kehosi painon jalalta toiselle, mikä antaa keholle viestin aktiivisuudesta ja lisää energiankulutusta.
- Kaunis matto, valmistettu kestävästä kumista ja helposti pestävästä polyuretaanista (PU).





# Active

Pitämällä Activen helposti saatavilla työssäsi, voit työskennellä seisten pidempään väsymättä. Pehmeä Active on suunniteltu niin, että voit käyttää tavallisia kenkiäsi ja siitä huolimatta kuormittaa jalkojasi ergonomisesti oikealla tavalla.

## Vinkkejä työasennon ja ergonomian parantamiseksi:

- Vaihtele työasentoa, nouse seisomaan ja työskentele välillä korkeussäädettävän kirjoituspöydän ääressä.
- Pehmeän ergonomisen maton avulla jaksat seisoa pidempään.
- Kun istut, aseta tuoli niin, että jalat tukevat lattiaan, ja pidä selkäsi suorana myös istuessasi.
- Pidä käsivarret lähellä vartaloasi työtä tehdessäsi.
- Tue käsivartesi tuolin käsinojia tai pöytää vasten.
- Aseta näyttö miellyttävälle etäisyydelle niin, että se tuntuu hyvältä sekä silmille että niskalle.
- Ehkäise rasitusvammoja (RSI) käyttämällä keskelle näppäimistön eteen sijoitettua hiirtä.

## Tekniset tiedot

- Pituus: 770 mm
- Leveys: 465 mm
- Korkeus: 30 mm
- Paino: 1370 g
- Tuoteno: TB401