

Sidder du også 13,7 timer hver dag?

NÅR DU SPISER, REJSER, ER PÅ ARBEJDE, SER PÅ TV, BESØGER VENNER

Sådan bruger du Back App

Back App kan du bruge hele dagen. Når du ikke sidder på Back App, er det en god ide at stå!

Når du sidder på Back App, kommer du til at sidde højere en normalt. Det er nemmere at sidde med en sund, opret holdning, når hoftvinkelen er åben [125°]. Det er vigtigt, at dit skrivebord kan justeres, så du har en 90° bøjning i albueleddet.

Se video på vores webside:
<http://backapp.eu/da/bruke-back-app>



Den høje siddestilling gør det let at veksle mellem at sidde og stå. Rygen får den samme naturlige holdning, som når du står; kombineret med bevægelsestræning.

Back App virker optimalt sammen med et hæve/sænkebord

INNOVATIV MILJØVENLIG STÆRKERE OG NYT DESIGN

Understel og fodplade er lavet i recirkuleret aluminium (laves af 300 Cola dåser)
Co2 venlig transport - Næsten alle dele produceres i Anderstorp (Sverige)

Back App Wheels Vi har lavet "Back App Wheels", som du kan sætte under din stationære Back App stol. Så er du "rullende" på et øjeblik.



NY BACK APP

2.0



TRÆNING
SLIP FOR RYGSMERTER
UNDGÅ AT SIDDE DIG SYG

backApp



PUBLICERED E VIDENSKABELIGE FORSØG VISER AT:

- Du træner – ved at du bevæger dig en smule hele tiden
 - Rygsmerter forsvinder
- Videnskabelige studier af personer, som har rygsmerter når de sidder, viser at smerterne bliver målbar mindre sammenlignet med at sidde på en ordinær kontorstol.
- Du undgår at sidde dig syg, fordi du bevæger dig hele tiden. .
 - Når du ikke sidder på Back App, er det en god ide at stå!

BACK APP VIRKER FORDI:

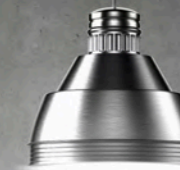
- Du sidder med samme holdning i ryggen, som når du står
 - Du bevæger dig hele tiden
 - Back App giver dig balancetræning på en blød og kontrolleret måde
- På samme måde som når du går i skoven, padler i en kajak eller rider på en hest

Læs om de videnskabelige studier her:
<http://backapp.eu/da/dokumenteret-effekt>



**364 FYSIOTERAPEUTER OG
KIROPRAKTORER FRA HELE NORDEN
HAR TESTET BACK APP. AF DEM SIGER
98,1% AT BACK APP ER
GOD FOR RYGGEN!**

Back App er testet af 364 specialister og har dokumenterede effekter



UNDGÅ AT SIDDE DIG SYG – ER DET MULIGT?

"Sitting disease", på dansk sedentarisme, opstår fordi man sidder stille i lang tid med disse følgevirkninger:

- Muskel- og skeletsygdomme- ondt i ryggen
- Fedme
- Diabetes
- Hjerter- karsygdomme
- For tidlig død

KONSTANT BEVÆGELSE MED BACK APP

Du reducerer risikoen for "Sitting Disease"

- Back App er et træningsapparat - og en stol. Du træner mens du sidder. Når du ikke sidder, bør du stå op!
- Med fødderne på fodpladen holder du balancen.
- Effekten kan justeres: Vil du have mere træning, skruer du bare kuglen i bunden lidt nedad!

Prøv en Back App

Kontakt os for at prøve Back App i en uge. På websiden kan du finde en prøveformular. Udfyld den og der er snart en Back App stol og et nyt "aktivt kontorliv" på vej til dig

