

MEDI BUREAU ASSIS DEBOUT,



Le bureau debout Medi est conçu pour vous offrir un environnement de travail flexible. Il est recommandé de changer de position de travail pour la santé de notre colonne vertébrale.

Le dernier niveau incliné a été ajouté pour des activités telles que participer à des entraînements, regarder des vidéos, etc., assis sur le canapé.

Vous pouvez également l'utiliser dans vos cours tels que le sport, le yoga, etc., auxquels vous assistez en direct.

Il peut être utilisé avec un ordinateur portable, un écran et un clavier. Sa hauteur et son utilisation peuvent être modifiées à volonté.

N° d'enregistrement du dessin ou modèle : 2021/007217



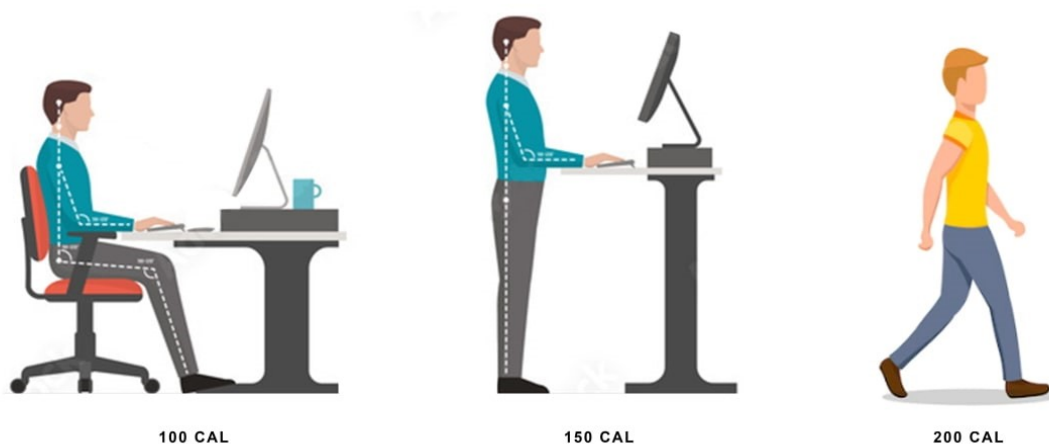
NOM DE PRODUIT	REF	EAN	Matériau	Dimensions produit	Dimension du carton
MEDI BUREAU DEBOUT	AK08	764465431822	Bouleau	67.5x30x60.5cm	35x72x6cm

Si, comme beaucoup de gens, vous passez la majeure partie de votre vie au travail et assis à un bureau pendant huit heures ou plus par jour, même si vous faites de l'exercice régulièrement, vous aurez du mal à équilibrer les dangers d'une semaine de travail sédentaire de 40 heures.

La façon la plus pratique de commencer à travailler debout est d'alterner fréquemment entre la position assise et la position debout pendant le travail. Voici 5 avantages importants des bureaux debout qui peuvent vous aider à vous mettre sur la voie d'un mode de vie sain.

1. Travailler debout réduit le risque de prise de poids et d'obésité.

La prise de poids est causée par le fait de manger plus de calories que vous n'en brûlez. Bien que l'exercice soit le moyen le plus efficace et le plus rapide de brûler des calories, se tenir debout au lieu de s'asseoir vous permet également de brûler plus de calories.



Un autre avantage de la position debout est que vous travaillez de grands groupes de muscles et vous êtes plus confortablement sur le bas du dos. Votre dos subit beaucoup moins de pression que si vous étiez assis à un bureau.

2. Travailler debout aide à réduire le risque de crise cardiaque.

En position debout la circulation sanguine irrigue tout le corps et de fait maintient le cœur en bonne santé et sans stress. Rester assis pendant de longues périodes est si nocif que même une heure d'exercice intense ne peut pas compenser les effets négatifs d'une position assise toute la journée.

Les accessoires, tels qu'un bureau debout réglable en hauteur, peuvent prévenir le développement de maladies cardiaques.

3. Se tenir debout aide à améliorer votre niveau d'énergie.

Plus vous passez de temps debout pendant la journée, plus vous avez d'énergie pour la course, le vélo, l'haltérophilie et d'autres activités physiques. A l'inverse, rester assis toute la journée draine votre énergie, ce qui vous donne une sensation de fatigue et vous engage à rentrer chez vous et de vous asseoir sur un canapé.

Des études ont prouvé que la transition de la position assise et debout au travail aide les employés à être moins stressés et plus détendus au travail. De plus, 87 % des employés qui utilisent des bureaux debout ont déclaré qu'ils se sentaient plus énergiques tout au long de la journée.

4. Les bureaux debout aident à améliorer la productivité des employés.

Rester debout facilite la libération de l'énergie combiné à une bonne circulation, à une glycémie stable et à un métabolisme actif, il nous permet de nous concentrer plus facilement sur la tâche à accomplir.

5. Travailler debout réduit vos douleurs au dos et au cou.

Selon une étude, les douleurs dorsales et cervicales touchent huit personnes sur 10 à un moment donné de leur vie, et rester assis pendant de longues périodes provoque une augmentation des douleurs dorsales et cervicales.

En position assise, le bas du dos supporte le poids de la moitié supérieure du corps. En réduisant le temps que vous passez à un bureau, vous pouvez aider à soulager la pression sur votre colonne vertébrale et à réduire le risque de tassement de la colonne vertébrale. Il est important de réduire au moins de moitié votre temps assis en passant à un bureau debout. S'entraîner en position alternée soulage les tensions dans le corps et détend le cou, les épaules et le dos.

Si vous voulez essayer de vous tenir debout, n'attendez pas et procurez-vous un bureau réglable en hauteur. Essayez le bureau debout Medi sans perdre de temps.

Vous pourrez compléter cet achat d'une planche GYMBA [GYMBA, PLANCHE ERGONOMIQUE - Kokoon Protect \(kokoon-protect.fr\)](https://www.kokoon-protect.fr)

