

## Istutko sinäkin 13,7 tuntia päivässä?

TÖISSÄ, MATKUSTAESSA, SYÖDESSÄ, TV:N ÄÄRESSÄ...

### Miten Back App toimii?

Back App -tuolin salaisuus piilee punaisessa pallossa tuolin alla, jonka aikaansaama ainutlaatuinen tasapainoharjoitus vahvistaa keskivartalon syviä tukilihaksia ja vilkastuttaa verenkiertoa. Samalla pysyt virkeämpänä ja säästyt monilta paikallaan istumisen aiheuttamilta vaivoilta. Back App -tuoli vahvistaa selkää pitämällä ryhdin hyvänä ja vartalon jatkuvassa pienessä liikkeessä.

Katso esittelyvideo nettisivuiltamme:  
<http://backapp.eu/fi/kayttoohjeet/>



Koska Back App -tuolilla istutaan normaalia korkeammalla, se on täydellinen pari korkeussäädettävän pöydän kanssa.

## INNOVATIIVINEN YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLINEN UUSI JA KESTÄVÄMPI MUOTOILU

Tuolin runko on valmistettu 100% kierrätetystä alumiinista.  
Suurinosa valmistuksesta tehdään käsityönä Anderstorpissa Ruotsissa.

Uuden Back App Wheels -pyörätason avulla liikkuminen työpisteellä on helppoa.  
Pyörätason voi hankkia erikseen ja se sopii kaikkiin Back App Office -tuoleihin.



UUSI BACK APP

# 2.0



LIIKUTTAVAN HYVÄ TYÖTUOLI  
SELÄN PARHAAKSI

backApp





#### TIETEELLISET TUTKIMUKSET OSOITTAVAT:

- Jatkuva liike ja tasapainoharjoitus vahvistaa kehoa samalla kun istut.
- Vähentää selkäkipeuä.
- Tutkimuksessa mukana olleiden selkävivot helpottivat huomattavasti heidän istuessaan Back App -tuolilla tavallisen työtuolin sijaan.
- Voit välttää paikallaan istumisesta johtuvat vaivat ja sairaudet, koska olet liikkeessä koko ajan! Suosittelemme, että seisot työpisteessäsi silloin, kun et istu Back Appilla.

#### BACK APP TOIMII, KOSKA:

- Ryhti ja alaselän luonnollinen notko pysyy samana kuin seistessä.
- Olet jatkuvassa pienessä liikkeessä.
- Tasapainoharjoitus vahvistaa selkää samalla tavalla kuin esim. kävely metsässä, melonta, ratsastus tai pilates.

Lisätietoja tutkimuksista: <http://backapp.eu/fi/tutkittuja-tuloksia/>



364 FYSIOTERAPEUTTIA JA  
KIROPRAKTIKKOJA KAIKKIALTA POHJOISMAISTA  
OVAT TESTANNEET BACK APP -TUOLIN. HEISTÄ  
**98,1%** ON SITÄ MIELTÄ, ETTÄ BACK  
APP ON HYVÄKSI SELÄLLE!



#### VÄLTÄ ISTUMISESTA AIHEUTUVAT VAIVAT - ONKO SE MAHDOLLISTA?

Suurin syy istumisesta aiheutuviin vaivoihin on, että ihmiskehoa ei ole luotu olemaan paikallaan. Tavallisimmat paikallaan istumisesta aiheutuvat vaivat ovat:

- Selkäkipeu
- Ylipaino
- Diabetes
- Verisuonisairaudet

#### BACK APP VAHVISTAA SELKÄÄ SAMALLA KUN ISTUT

- Back App on työtuoli ja treeniväline samassa paketissa. Se vahvistaa keskivartaloa ja selkää samalla kun istut.
- Koska jalat eivät ota tukea lattiasta, vartalo pääsee liikkumaan vapaasti joka suuntaan ja saat erinomaista tasapainoharjoitusta huomaamatta.
- Harjoituksen tehoa voi helposti muuttaa säätämällä punaisen pallon korkeutta. Jos haluat lisätä liikettä ja tehostaa tasapainoharjoitusta, kierrä palloa alaspäin.

Kokeile Back App -tuolia veloituksetta

Ota meihin yhteyttä, niin toimitamme tuolin sinulle veloituksetta kokeiluun.

