

# TEE TUOLISTASI TERVEYSTUOTE

## Seat Guard /

- Mikrotauottaja Seat Guard on täysin uniikki laite, joka huolehtii siitä, että pidät riittävästi mikrotaukoja päivän aikana.
- Se muuntaa minkä tahansa istuimen älyistuimeksi ja valvoo ettet istu liian pitkään yhtäjaksoisesti.
- Seat Guard on täysin automaattinen laite, joka aktivoituu painosta.
- ISTU ALAS, KUN TUNNET VÄRINÄN ON AIKA OTTAA LYHYT N. 2 MINUUTIN TAUKO ISTUMISESTA.
- Tauottamalla istumista vähintään 2 minuutin ajan 30 minuutin välein pysyt virkeämpänä koko työpäivän ajan.
- Seat Guard on esiohjelmoitu värisemään 30 min välein
- Mikrotauottaja sopii sekä toimisto- että kotikäyttöön.

### Miten pitkään keho kestää istumista?

Heti, kun istut alas asentoa ylläpitävien suurten lihasten aktiivisuus loppuu ja energiankulutus laskee lähes lepotasolle.

2 tunnin istumisen jälkeen syömisen jälkeinen verensokeritaso on 45 prosenttia korkeammalla verrattuna kahden tunnin hitaaseen kävelyyn.

4 tunnin istumisen jälkeen ”hyvän” HDL-kolesterolin määrät alkavat laskea jyrkästi.

5 tunnin istumisen jälkeen verensokeria säätelevän insuliinin teho on laskenut 30 prosenttia ja verensokerin siirto lihaksiin vaikeutuu yhä.

12 tunnin istumisen jälkeen veren rasvoja imuroivan entsyymin aktiivisuus on laskenut 90 prosenttia. Insuliinin teho on samalla laskenut 40 prosenttia.

Lähde: Luomuliikunnan työkirja – istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa, Arto Pesola.



**UUTUUS**  
Mikrotauottaja!



- Leveys: 5,5 cm
- Syvyys: 20,5 cm
- Korkeus: 0,2-1 cm
- Takuu: 1 vuosi
- Ladattavissa: micro-USB
- Suomalainen tekninen älylaite
- Tuotekoodi: 6280-BL

### TEHOKAS TERVEYDELLE JA HELPPO KÄYTTÄÄ!

Helppokäyttöisyys kuuluu Seat Guardin vahvuuksiin. Laitetta ei tarvitse erikseen asentaa tai ohjelmoida, joka tekee Seat Guardista erityisen käyttäjäystävällisen.