

腰痛対策の決定版

Standing Desk

スタンディングデスク

立って仕事をする事で**腰痛**から解放されるのをご存じですか！



<スタンディングデスクの効果>

- 今まで私たちは座って作業をすることが疲労が少なく効率が良いと思っていました。しかし、そこには大きな間違いがありました。
- 人間の体は長時間一定の姿勢を続けることには適しておらず、動くことを前提とした構造になっています。
- 座り続けも、立ち続けも身体には良くありませんが、座姿勢に比べ立姿勢は体を動かす自由度が高いのです。
- 座り続けることは、腰痛や肩こりだけでなく、狭心症・肺がん・心筋梗塞・糖尿病のリスクが高まるという報告もあります。また、座り仕事は立ち仕事に比べて心臓病になる確率が2倍になるというデータもあります。
- 座姿勢を続けると血行が悪くなりがちで腰痛や肩こりの原因になります。それに対し立姿勢は身体を簡単に動かすことができ、無意識に「ながら運動」をして血行をよくしています。
- やり方によってはダイエット効果があるといえます。

<販売元>

株式会社ソハード TEL:052-509-7275
梅村化粧板・木工建材部・ウッドプロジェクト