



Forebygg ryggplager

Vi sitter for mye. Spesielt foran skjerm.

Med hev-senkpult har du allerede løsningen, men å stå stille på flatt gulv er statisk og tungt.

På Svai får du bevegelsen som gjør det lettere å jobbe stående, noe som aktiverer hele kroppen og forebygger ryggplager.

SVAI bevegelsesbrett // merbevegelse.no

Jeg har testet å stå ved pulten både med og uten Svai, og blir fort tung og sliten i beina uten det

Olav Reppen Breivik, EVRY

Det jeg opplever som spesielt når jeg står på Svai, er at jeg lett blir stående aktivt med en god kroppsholdning mens jeg konsentrerer meg om det jeg skal jobbe med på skrivebordet

Asbjørn Halvorsen, fysioterapeut

Jeg var skeptisk. Vi hadde allerede et par andre ståbrett som ble lite brukt, men Svai er noe helt annet. Nå jobber jeg stående store deler av dagen

Haaken Ahnfelt, Oceaneering



Når gulvet blir for flatt

Bevegelsesbrettet Svai ble utviklet etter å ha erfart at de fleste hev-senkpulten ikke brukes.

Selv om vi vet at vi sitter for mye. *

Etter mange år som fysioterapeut innen HMS kjente Roald godt til problemene som følger en inaktiv arbeidshverdag.

Det var behov for mer bevegelse.

Ved å stå aktivt reduserer og forebygger du ryggproblemer som kommer av for mye sitting.

Hev-senkpulten er et kjent tiltak mot for mye sitting, men det er for statisk og tungt å stå på flatt gulv.

Vippebrett, balansebrett, ståbrett, matter og puter. Mange produkter er ment å skulle gjøre det lettere å stå.

Men de eksisterende produktene ga ikke den gode kombinasjonen av passe ustabilitet og likevel en stødig opplevelse, med myk og rolig avrulling.



Derfor utviklet vi Svai.

Svai er designet for å gi passe bevegelse uten å forstyrre jobben du skal gjøre.

Fysioterapeutens anbefalinger

- Start med å gjøre deg kjent med brettet og ulike fotstillinger
- 15-30 min/dag er ofte nok i starten
- 1-2 timer/dag anbefales for de som aktivt vil forebygge rygg- og nakkeproblemer
- Pass på at skjermen ikke blir for lav og du henger med hodet
- Unngå å sitte mer enn en time i strekk og legg inn bevegelse der du kan
- Stå eller gå når du snakker i telefonen

SVAI bevegelsesbrett // merbevegelse.no

Tekniske data

Vekt:	3,9 kg
Mål:	61 x 38 x 6,5 cm
Styrke:	Opptil 100 kg ved normal bruk
Materiale:	Polyuretan og bjørkefinér



* <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-a-redusere-stillesitting>