



Stå ett fiktivt maraton genom New York.

www.standupmarathon.se

Stå ett maraton

Ny forskning visar att du kan förbränna hundratals kalorier extra varje dag. Det enda du behöver göra är att stå upp på jobbet – istället för att sitta. Faktum är att om du står tre timmar per arbetsdag i en månad motsvarar det ett helt maratonlopp i förbrända kalorier. Dessutom minskar risken för typ 2-diabetes, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar. StandUp Marathon är en webbapplikation som håller koll på hur många timmar du står upp, hur många extra kalorier du förbränner jämfört med om du suttit – och vilken distans det motsvarar i ett fiktivt maratonlopp genom New York. Dessutom är det gratis. En annan fin detalj är att du som har Facebook kan utmana dina vänner i StandUp Marathon och tillsammans pusha varandra att få en bättre hälsa.

Så här fungerar det:

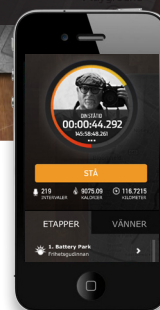


1 Gå in på www.standupmarathon.se och skapa en användare.

Det är gratis att delta. Du väljer själv om du vill registrera dig via Facebook eller e-post, men om du ansluter dig med Facebook får du en bättre upplevelse.

StandUp Marathon är mobilanpassad.

Skapa en genväg på din hemskärm, så kommer du enkelt åt den.

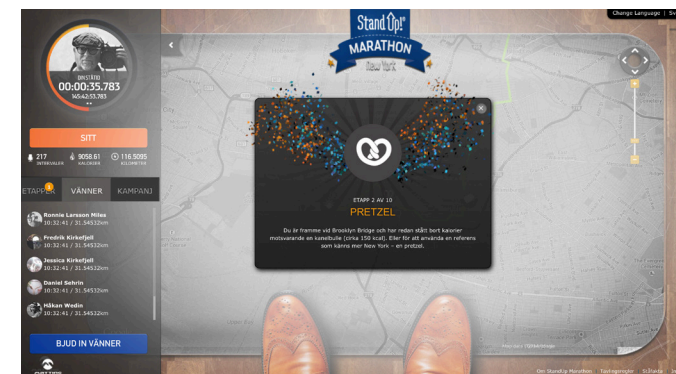
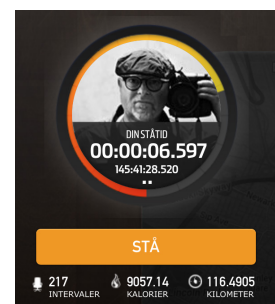


2 Utmana dina vänner.

Du som registrerar dig via Facebook kan bjuda in och utmana dina Facebookvänner.

3 Stå dig friskare.

I StandUp Marathon håller du enkelt koll på hur många timmar du står, hur många extra kalorier du förbränner jämfört med om du suttit – och vilken distans det motsvarar i ett fiktivt maratonlopp genom New York.



4 Klara alla etapper.

StandUp Marathon är indelat i tio etapper i centrala New York. Upptäck staden samtidigt som du tar dig igenom loppet. När du klarat alla etapper – stå gärna ett varv till, och glöm inte att bjuda in dina vänner.



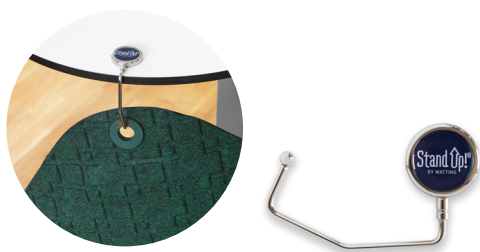
Du behöver inte välja mellan att ha jogging-skor eller att få ont i fötterna när du står upp och jobbar! StandUp är en smart ergonomisk arbetsplatsmatta som fördelar belastningen på fötterna. Skaffa dig en nyttig vana på jobbet. Flytta stolen, gör plats för StandUp - använd ditt ståbord och må bättre!

Stå emot farlig sittsjuka.

Många stillasittande timmar i vardagen ökar risken för vanliga folksjukdomar. Risken ökar för att vi ska drabbas av övervikt, diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Som lök på laxen ökar långvarig stress risken för många av dessa sjukdomar. Men om du reser dig upp börjar kroppen åter producera de ämnen som rensar blodomloppet på blodfetter och blodsocker. Genom att stå upp rör du på dig oavbrutet, och hjärt- och kärlsjukdomar kan motverkas.

Träna på kontoret! Stå upp och jobba.

När du reser dig händer mycket på en gång. Kroppen väcks ur sitt viloläge, rörelserna mer än fördubblar din energiförbränning jämfört med om du sitter stilla. Undersökningar visar att personer som står upp förbränner betydligt fler kalorier än de som sitter ner. Att stå upp tre timmar per dag i en månad kan jämföras med en kaloriförbrukning motsvarande ett maratonlopp!



För att underlätta vid städning – häng upp din StandUp på skrivbordskanten med StandUp Hook.

Det här händer i kroppen när du står.

- Din förbränning fördubblas jämfört med om du sitter stilla.
- Dina blodfetter minskar och ditt blodsocker sjunker.
- Din hållning förbättras och din muskulatur stärks.



Och när du sitter.

- Kroppen går ned i viloläge.
- Förbränningen minskar till 1 kalori per minut.
- Enzymerna som behövs för att bryta ner fett minskar med 90 procent.
- Efter två timmars sittande har ditt goda kolesterol minskat med 20 procent.



Arbetsplatsmattan - StandUp

När du står upp och arbetar längre perioder är det bra att avlasta kroppen med en arbetsplatsmatta. StandUp arbetsplatsmattor är specialtillverkade för att fördela belastningen jämnt på fötterna och hjälper dig att stå längre perioder utan att bli trött. De finns att köpa hos din närmaste Mattingåterförsäljare.



www.standupmarathon.se

Matting AB Box 514, 441 15 Alingsås Tel: 0322-670800. E-post: info@matting.se Webshop: www.matting.se