



Känd från
TV-programmet
Livslust

1. Fäll fram pedalens underdel.
2. Placera pedalen på golvet, sitt med pedalen och foten rakt under knät. Pressa ned framdelen och släpp sedan till utgångsläget igen. Upprepa.



Vaderna
är hjärtats
hjälpmuskel

Välkommen att
kontakta din återförsäljare

GUN NORBERG
Fotterapeut

FRISÖR - KOSMETOLOG - PARFYMERI - FOTVÅRD - SHOP

HÅR STUDIO

Småstaden Piteå
tel 0911-172 04
www.harstudion.se



Sitt ned och promenera



Vadmusklerna hjälper blodet att transporteras uppåt till hjärtat, trots att tyngdlagen vill annorlunda. När du sitter stilla länge, eller av annan anledning har svag blodcirkulation, fungerar transporten uppåt sämre och ben och fötter svullnar.

Stepit är en enkel vadmuskelpump som hjälper dig att hålla de viktiga vadmusklerna igång. Använd den på flygresan, under seminariet, framför TVn eller var du vill. Med 30-40 trampningar per minut och fot förhindrar du besvär med svullnad, stickningar och krypningar i benen. Stepit passar lika bra för den som är fullt frisk som för den som har diabetes eller andra sjukdomar som påverkar blodcirkulationen.

Att trampa på Stepit är som att promenera sittande. En stålfjäder ger lagom motstånd och ökar muskelarbetet. Stepit har konstruerats och testats av läkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och konstruktionen är patenterad. Rörelsen liknar kroppens egen rörelse när man går, det är därför den är så effektiv.

Stepit är liten och lätt, enkel att ta med sig och kräver inga batterier och ingen ström.

Flygresan

Stillasittande i mer än fyra timmar fyrdubblar risken för blodpropp hos friska människor. Långa flyg- och bussresor innebär ofta betydligt längre stillasittande perioder än så, och de flesta känner av besvär som svullna fötter och krypningar i benen. Nu kan du förebygga det genom att ta med Stepit i handbagaget. En halv minuts trampande med varje fot en gång i timmen aktiverar din vadmuskelpump och gör att du slipper besvär.

Diabetes

Diabetiker har ofta nedsatt blodcirkulation. Med Stepit hjälper du vadmusklerna att pumpa effektivt. Redan en liten stunds trampande varje timme ger resultat.

Kontorsarbete

Den som sitter stilla längre perioder på sitt arbete kan välja en platta med två pedaler för att effektivisera trampandet. En halv minut per timme håller igång vadmuskelpumpen och förhindrar besvär.