



Let's all step up!



Steppie



STEPPIE BALANCE BOARD
STEPPIE SOFT TOP MAT



SHARE IF YOU CARE
SHARE THIS CATALOGUE WITH
A FRIEND OR COLLEAGUE



Adjust your working place



Nominated for

**INNOVATION AWARD FOR
ERGONOMICS 2023**



Stand longer with



Steppie!



Let's all step up!





Steppie
Balancepladen
er produceret af
100 %
PP-genbrugsplast



Læs mere på
www.steppie.dk

Steppie Balancepladen passer på din krop!

Steppie passer på din krop, fordi den gør det muligt for dig at stå op i lang tid. Se *hvorfor* øverst på næste side!

Stillesiddende adfærd er yderst sundhedsskadeligt, det er forskerne enig i. Rejs dig og arbejd stående, regelmæssigt, hver dag. Derved reducerer du kraftigt de sundhedsskadelige konsekvenser af din ellers meget stillesiddende hverdag.

Forebyg



Din risiko for diabetes og hjerte/karsygdomme reduceres kraftigt, når du arbejder stående.

Du fremmer blodcirkulationen i hele kroppen, dermed også mere ilt og energi til hjernen; du bliver friskere både i krop og hjerne.

Træn



Steppien træner din ryg-, ben- og coremuskulatur, mens du arbejder.

Mere bevægelse forebygger slidgigt og reducerer smerter og spændinger i muskler og led.

Forbrænd



Når du står op forbrænder du 30-50% flere kalorier i forhold til, når du sidder.

Skift 3 siddende timer ud med stående, hver dag. Derved forbrænder du gennem et år lige så mange kalorier, som hvis du havde løbet 8-10 maraton*).

* Afhængig af din vægt, er det 8-10 Kilde, Teknologiens Mediehus/ING

Oplev Steppie-magien i 3 lette trin...

Prøv at udføre de 3 lette trin, beskrevet i Steppiemagien. Det virker helt magisk, at kroppen føles henholdsvis let og aktiv og henholdsvis tung og låst.

Det er nu slet ikke magi! Det er blot kroppen der "taler", altså reagerer på forskellen på at stå *dynamisk* = lidt i bevægelse, kontra statisk = uden bevægelse.

Altså, oplever du, at det er meget lettere og meget mere behageligt at stå ved pc'en og arbejde, når du har en Steppie. Og meget sundere!

Step up



Glem dit hoved for en stund og mærk med kroppen hvordan det føles at stå på Steppie.

Vip lidt og mærk den gode og lette fornemmelse.

Step down



Mærk igen med kroppen hvordan det føles at stå på gulvet.

Du føler dig 10 kg tungere, og kroppen føles helt død og låst!

Step up



Nu mærker du Steppie-magien. Mærk hvordan du føler dig lettere og mere levende.

Din krop ved instinktivt, at du har bedst af bevægelse.

Steppie Balance Board

Steppie hjælper dig til et mere fysisk aktivt og sundere liv på kontoret.

Med en Steppie kan du stå behageligt og i meget længere tid. Grunden til det er, at du på en Steppie står lidt i bevægelse = dynamisk, i stedet for at stå stille = statisk. Kroppen har meget lettere ved dynamisk belastning end statisk. Derfor kan du med Steppie stå op i så lang tid, at det virkelig gør en forskel for dit helbred.

Steppie gør op med den stillesiddende adfærd og giver din krop præcis den bevægelse, den har brug for, når du arbejder ved skrivebordet.



(())



((↑ ↑ ↑))



Steppie Soft Top

Steppie Soft Top løfter begrebet aflastningsmåtte op til et højere niveau. De unikke bobler er designet efter zoneterapeutiske principper. Dine fødder får positiv feedback, når du træder boblerne ned, og de gør Steppie Soft Top dynamisk og levende at stå på.

Med Steppie og Steppie Soft Top kombinerer du den aktive bevægelse til hele din krop med blød og lækker komfort til dine fødder. En perfekt kombination til stående kontorarbejde.

Du kan stå på Steppie i al slags fodtøj. I strømpe-sokker eller bare fødder får du en unik, blød zoneterapi pga. boblernes specielle konstruktion.

En unik fordel som du kan få med Steppie er, at Soft Toppen let klikkes af og på. Du kan putte den i vaskemaskinen, sammen med et par håndklæder, hvis den trænger til det.



Ingen bagover tilt

Plan overflade



Bred



Både aflastningsmåtte og balanceplade

Steppie skiller sig ud

Steppie adskiller sig markant fra andre lignende produkter. Den er designet ud fra viden om kroppens behov og funktioner ved stående arbejde. Derfor:

- Steppie kan *ikke* vippe bagover. 360° bevægelse vil *uvægerligt* føre til, at man kommer til at *hvile på hælene*, hvilket er decideret sundhedsskadeligt.
- Steppie er *helt plan* på overfladen modsat flere andre, som har en *buet* overflade. En *buet* overflade fører til indad rotation af fodleddet, som forplanter sig til knæled, hoftelid og ryg. Det skader leddene på sigt.
- Steppie er *bredere* end de fleste andre, således at man kan få en *naturlig stilling* med fødderne i hofte-breddeafstand.
- Med Steppie får du *BÅDE* en aflastningsmåtte *OG* en balanceplade i én løsning.



Die Steppie
Balancierplatte
besteht aus

100 %
recyceltem
PP-Kunststoff



**Erfahren Sie
mehr auf**

www.steppie.dk

Die **Steppie** Balancierplatte achtet auf Ihren Körper!

Steppie achtet auf Ihren Körper, weil sie Ihnen ermöglicht, lange Zeit im Stehen zu verbringen. Stillsitzen ist äußerst gesundheitsschädlich, darin sind sich die Forscher einig.

Stehen Sie auf und arbeiten Sie im Stehen! Damit verringern Sie die gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Stillsitzens beträchtlich.

Ergonomisches
Produkt

Zertifiziert durch

IGR Institut
für Gesundheit
und Ergonomie
www.igr-ev.de

Vorbeugen



Ihr Risiko für Diabetes und Herz-/Kreislauferkrankungen verringert sich beträchtlich, wenn Sie im Stehen arbeiten.

Es fördert die Durchblutung des gesamten Körpers und versorgt Ihr Gehirn dadurch mit mehr Energie.

Trainieren



Steppie trainiert Ihre Rücken-, Bein und Kernmuskulatur, während Sie arbeiten.

Mehr Bewegung beugt Arthrose vor und reduziert Schmerzen und Verspannungen in Muskeln und Gelenken.

Verbrennen



Im Stehen verbrennen Sie 30 bis 50 % mehr Kalorien als im Sitzen.

Wenn Sie täglich 3 Stunden Sitzen durch Stehen ersetzen, verbrennen Sie über das Jahr hinweg genauso viele Kalorien wie bei 8 bis 10 Marathonläufen*).

*) je nach Körpergewicht
Quelle: Teknologiens Mediehus/ING

Erleben Sie die Steppie-Magie in 3 einfachen Schritten...

Erleben Sie die Steppie-Magie in 3 einfachen Schritten. Es hat wirklich etwas Magisches, wenn sich der Körper einerseits leicht und aktiv und andererseits wieder schwer und gefesselt anfühlt.

Aber eigentlich ist das alles keine Magie, sondern nur unser Körper, der „spricht“ und auf unterschiedliche Weisen des Stehens reagiert: *dynamisch* = leicht in Bewegung vs. *statisch* = bewegungsfrei.

Mit Steppie werden Sie erleben, wie es zunehmend leichter und angenehmer wird, am PC bzw. am Arbeitsplatz zu stehen. *Und das ist auch deutlich gesünder!*

Step up



Schalten Sie für einen Moment Ihren Kopf aus und spüren Sie mit dem Körper, wie es sich anfühlt, auf Steppie zu stehen.

Wippen Sie leicht hin und her und spüren Sie das angenehme und leichte Gefühl.

Step down



Spüren Sie erneut mit dem Körper, wie es sich anfühlt, auf dem Boden zu stehen.

Sie fühlen sich 10 kg schwerer und der Körper fühlt sich ganz leblos und steif an!

Step up



Jetzt spüren Sie die Steppie-Magie. Spüren Sie, wie Sie sich leichter und lebendiger fühlen.

Ihr Körper weiß instinktiv, dass Ihnen Bewegung am besten tut.

Die Steppie Balancierplatte

Steppie hilft Ihnen dabei, ein körperlich aktiveres und gesünderes Leben am Arbeitsplatz zu führen.

Mit Steppie können Sie äußerst lange Zeit bequem im Stehen verbringen. Das liegt daran, dass Sie auf einer Steppie stets ein wenig in Bewegung sind (dynamisch), anstatt nur stillzustehen (statisch). Der Körper kommt deutlich besser mit dynamischen als mit statischen Belastungen zurecht. Daher können Sie mit einer Steppie lange im Stehen arbeiten, was Ihrer Gesundheit wirklich zugutekommt.

Steppie macht Schluss mit dem Stillsitzen und bietet Ihrem Körper genau die Bewegung, die er beim Arbeiten am Schreibtisch braucht.



(())



((↑ ↑ ↑))



Steppie Soft Top

Steppie Soft Top ist eine Entlastungsmatte der völlig neuen Art. Die einzigartigen Noppen wurden nach reflexzonentherapeutischen Prinzipien gestaltet. Ihre Füße erhalten beim Eindrücken der Noppen eine positive Rückmeldung. So wird das Stehen auf Steppie Soft Top dynamisch und lebendig.

Mit Steppie und Steppie Soft Top kombinieren Sie die aktive Bewegung für Ihren gesamten Körper mit angenehm weichem Komfort für Ihre Füße. Eine perfekte Kombination für Büroarbeit im Stehen.

Auf der Steppie können Sie in Fußbekleidung aller Art stehen. In Strümpfen oder einfach barfuß erhalten Sie eine einzigartige und weiche Fureflexzonenmassage – dank des speziellen Noppendesigns.

Ein besonderer Vorteil von Steppie besteht darin, dass das Soft Top mit einem einfachen Klick am Steppie angebracht und wieder entfernt werden kann. Die Soft Top Matte können Sie bei Bedarf in der Waschmaschine zusammen mit ein paar Handtüchern waschen.



Ebene Oberfläche



Entlastungsmatte und
Balancierplatte

Steppie ist anders

Steppie unterscheidet sich deutlich von anderen vergleichbaren Produkten und wurde gemäß modernen Erkenntnissen über die Bedürfnisse und Funktionen des Körpers beim Arbeiten im Stehen entwickelt. Daher:

- Steppie kann *nicht* nach hinten kippen. 360°-Bewegungen haben *unweigerlich* zur Folge, dass man auf *den Fersen ruht*, was eindeutig gesundheitsschädlich ist.
- Steppie hat eine *vollständig ebene* Oberfläche – verglichen mit anderen Produkten, die eine *gewölbte* Oberfläche haben. Eine *gewölbte* Oberfläche führt zu einer Bewegung des Fußgelenks nach innen, die sich dann auf Kniegelenk, Hüftgelenk und Rücken überträgt. Das ist auf Dauer gelenkschädigend.
- Steppie ist *breiter* als die meisten anderen Produkte, weshalb man eine *natürliche Stellung* mit den Füßen einnehmen und hüftbreit stehen kann.
- Mit Steppie erhalten Sie eine Entlastungsmatte UND eine Balancierplatte in nur einer Lösung.



The Steppie
Balance Board
is made of
100 %
PP-recycled plastic



Learn more at
www.steppie.dk

The **Steppie** Balance Board fits with your body!

Steppie complements your body, because it helps make it possible for you to stand for longer periods of time. Researchers agree that sedentary behaviour is detrimental to your health.

Get up and work standing! You will significantly reduce the consequences of injury from sedentary behaviour.

Prevention



Your risk of diabetes and cardiovascular diseases are reduced significantly when standing at work.

Your blood circulation increases throughout your body and sends more energy to your brain.

Exercise



Steppie engages your back, leg and core muscles while you work.

More movement helps prevent osteoarthritis and reduces pain and tension in muscles and joints.

Burn calories



When standing, you burn 30-50 % more calories compared to when you are sitting.

Replace 3 hours of sitting with standing every day, and in this way, you burn as many calories in a year as if you had run 8-10 marathons*).

*) Depending on your weight, it is 8-10
Source, Teknologiens Mediehus/ING

Experience the magic of Steppie in 3 easy steps...

Try to perform the 3 easy steps described in the magic of Steppie. It's magical how your body feels light and active, and like dead weight and locked down, respectively

It's not magic at all! It's just your body "talking", reacting to the difference between standing dynamically = slight movement versus statically = no movement.

So, do you find it much easier and more comfortable standing at the computer and working when you have a Steppie? And much healthier!

Step up



Forget your mind for a while and notice with your body how it feels to stand on Steppie.

Tilt side-to-side and notice the light sensation.

Step down



Notice again with your body how it feels to stand on the floor.

You feel 20 pounds heavier, and your body feels like dead weight and locked down!

Step up



Now you are noticing the Steppie magic. Notice how you feel lighter and more energized.

Your body knows instinctively that you need to move.

Steppie Balance Board

Steppie helps you lead a more physically active and healthier life at the office.

You can stand comfortably and for much longer with a Steppie because on a Steppie, you stand with some movement = dynamic, instead of standing still = static. The body has a much easier time with a dynamic load than a static one, and that's why Steppie lets you stand for so long that it really makes a difference to your health.

Steppie does away with sedentary behaviour and gives your body exactly the movement it needs when working at your desk.



Steppie Soft Top

The Steppie Soft Top takes the concept of an anti-fatigue mat to the next level. The unique bubbles are designed according to reflexology principles, and your feet will get positive feedback when you step on the bubbles, making the Steppie Soft Top dynamic and lively to stand on.

With Steppie and Steppie Soft Top, you combine active movement for your entire body with soft and pleasant comfort for your feet. A perfect combination for standing office work.

You can stand on Steppie in all kinds of footwear. You get exceptional, gentle reflexology in socks or bare feet due to the unique construction of the bubbles.

A special advantage you only get with Steppie is that the Soft Top easily clicks on and off, so you can put it in the washing machine, along with a few towels, if it needs it.



Steppie stands out

Steppie differs markedly from other similar products because it is designed based on knowledge of the body's needs and functions with standing work. Therefore:

- Steppie *can't* tip over backwards. 360° movement will *inevitably* lead to you *resting on your heels*, which is distinctly unhealthy.
- Steppie stands *completely* flat on the surface, unlike many others that have a *curved* surface. A *curved* surface leads to inward rotation of the ankle, which propagates to the knee joints, hip joints and back, and damages the joints in the long term.
- The Steppie is *wider* than most, so you can have a *natural* posture with your feet at a hip-width distance.
- With Steppie, you get BOTH an anti-fatigue mat AND a balance board in one solution.

Udviklet af eksperter

Steppie og Steppie Soft Top er udviklet af den sundhedsfagligt uddannede dansker, Gitte Toft. Hun har stor erfaring med kontorergonomi og behandling af arbejdsrelaterede skader.

Produkterne er derfor udviklet med hensyntagen til såvel fysiologiske principper som den praktiske anvendelse. Herved adskiller Steppieprodukterne sig fra lignende produkter på markedet.

For mere information se vores hjemmeside.

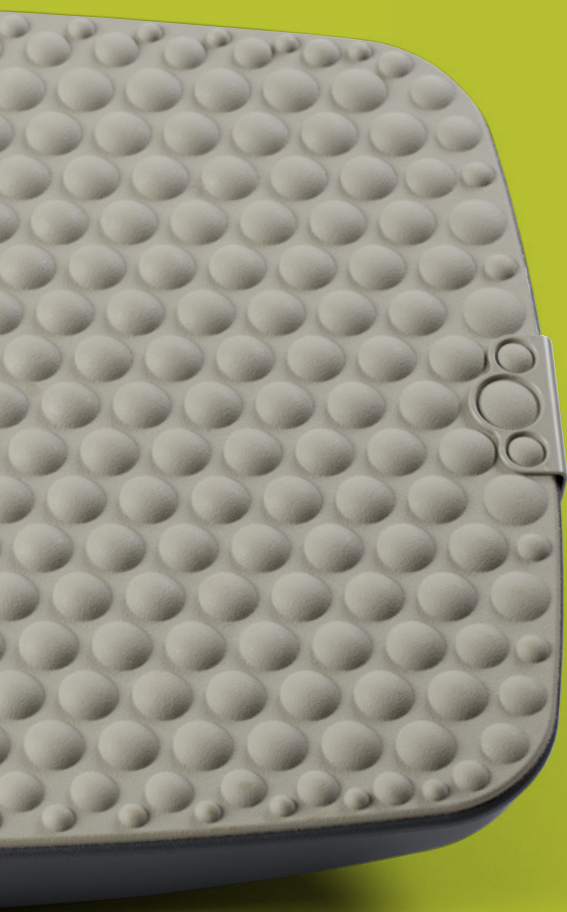


DE · Von Experten entwickelt

Steppie und Steppie Soft Top wurden von der Dänin Gitte Toft entwickelt, die aus einem Heilberuf kommt und große Erfahrung auf dem Gebiet der Büroergonomie und mit der Behandlung von arbeitsbedingten gesundheitlichen Schäden besitzt.

Die Produkte wurden daher unter Berücksichtigung von sowohl physiologischen Prinzipien als auch der praktischen Anwendung entwickelt. Hierbei unterscheiden die Steppie-Produkte sich von ähnlichen Produkten am Markt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website.



EN · Developed by experts

Steppie and Steppie Soft Top are developed by the Danish health professional Gitte Toft. She has long experience with office ergonomics and treatment of work-related injuries.

Therefore the products are developed with consideration to physiological principles as well as practical application. This is what makes the Steppie products different from similar products on the market.

For more information on this, see our website.



Gitte Toft

The inventor of
The Steppie Products



Steppie Balancepladen er produceret af
Die Steppie Balancierplatte besteht aus
The Steppie Balance Board is made of

100 %

PP-genbrugsplast
recycltem PP-Kunststoff
PP-recycled plastic

Congratulations with your new life

You are now in the beginning of a far healthier period of your life. From now on, your body will suffer far less from the consequences of a sedentary lifestyle.



SHARE IF YOU CARE

SHARE THIS CATALOGUE WITH
A FRIEND OR COLLEAGUE



Steppie

WWW.STEPPIE.DK

Invented, designed and produced in Denmark

Steppie ApS · Denmark

Tlf.: +45 3514 7117 · Mail: info@steppie.dk