



**Gode ideer  
kommer oftere  
når du går**

***BWELL***<sup>®</sup>

# Kontormølla



Stivner ryggen i kontorstolen? Blir du rastløs av å sitte stille?  
Kontormølla lar deg gå mens du gjør arbeidet. Fri deg fra stillesitting  
og kom i form på kontoret mens du jobber like effektivt som før!

Når du går på kontormølla kan du skrive, ringe og bruke pc like godt som når du sitter. Forandringen fra en sittende kontorhverdag til å gå deler av dagen gir en rekke positive fysiske og psykiske helsevirkninger.

## Beveger du deg nok?

Verdens helseorganisasjon anbefaler 10 000 skritt om dagen. Tre timer på kontormølla gir deg den anbefalte daglige aktiviteten. Ved sakte, gående arbeid svetter du ikke og får gjort like mye som når du sitter.

## Vondt i ryggen?

For kontoransatte med vondt i ryggen gir kontormølla en mulighet til å holde muskulaturen varm og ryggen i bevegelse, samtidig som du jobber som normalt. Hvis du er en av dem som må «opp og gå» for å dempe ryggsmertene, bør du prøve kontormølla.

## God ergonomi

Det er god ergonomi å bidra til variasjon og økt bevegelse i en stillesittende hverdag. Å bruke kontormølla på jobb forebygger flere typer muskel og skjelettplager, kan forebygge sykefravær og kan hjelpe personer med plager tilbake i arbeid.

Studier viser at gående arbeid gir bedre konsentrasjon og hukommelse!



Bare 46% av voksne går minst 10 min hver dag



En kontoransatt sitter

**12,5**  
timer hver dag

Å gå hjelper bla:

Rygg  
Hjerte  
Muskler  
Sinn





## Den originale Bwell Kontormølle

Bwell Kontormølle er en stille-gående tredemølle som benyttes på alle typer arbeidsplasser og til de aller fleste arbeidsoppgaver. Hastighet mellom 1 – 6 km/t. Display som viser tid, kalorier, hastighet og distanse.

### Pris:

Leie fra kr. 475,- pr. mnd. i 39 mnd. / Kjøp kr. 15990,-

## Bwell Kontormølle Incline

Bwell Kontormølle Incline har en stigningsregulering fra 0-4 grader. Når du går i lett oppoverbakke får du en mer gunstig belastning på ledd, sener og muskler. Variasjon i stigningsgrad kan bidra til å forebygge plager, spesielt i akillesene og beinhinner.

### Pris:

Leie fra kr. 530,- pr. mnd. i 39 mnd. / Kjøp kr. 18990,-

## Bwell hev-senk Arbeidsbord

Bwell hev-senk arbeidsbord 120 x 90 cm i hvit laminat. Bordet kan heves fra 77 cm til 175 cm og bordplaten er ergonomisk tilpasset med dyp magebue som gir god underarmsstøtte når du sitter-står-går ved arbeidsbordet.

### Pris:

Leie fra kr. 230,- pr. mnd. i 36 mnd. / Kjøp kr. 7700,-

*Alle priser er eks. mva. Fri påkalt service i 3 år.*



Ryggen leges best og raskest ved at du er i aktivitet



3 av 4 ønsker mer bevegelse på kontoret



Hukommelsen er bedre når du går enn når du sitter

Ta kontakt med oss for utprøving av Bwell kontormølla.  
Si farvel til stillesittende dager, og kjenn på den gode  
følelsen av å bevege deg mer i hverdagen.

**Walk your thoughts.**



**BWELL®**

***BWELL®***

---

[www.bwell.no](http://www.bwell.no)