



Uniek Mybtec 360° mechaniek met individueel instelbare gewichtsregeling



In hoogte verstelbare ergonomisch gevormde rondom gestoffeerde rug



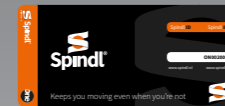
Gestoffeerde comfort zitting, met 6 cm verstelbare schuifzitting



In hoogte en breedte verstelbare en in diepte instelbare schuine armleggers (optioneel)



In diepte verstelbare lendesteun (optioneel)



Jouw Spindl ID-registratiekaartje

## One by Spindl

Prijs per stuk 399,00

Opties, direct leverbaar

In hoogte en breedte verstelbare en in diepte instelbare schuine armleggers	50,00
4D armlegger opdekjes	30,00
Extra dikke zitting	20,00
Lagere gaslift (100 mm) *	-
Hogere gaslift (160 mm) *	-
Aluminium gepolijst onderstel	40,00
10 jaar Full Service garantie	30,00

\* niet in combinatie met aluminium gepolijst onderstel

Opties, levertijd van +/- 8 weken

Hoofdsteun	50,00
In diepte verstelbare lendesteun	20,00
Rug en/of zitting in kleur	10,00
Rug en zitting in kunstleder	70,00
Alleen zitting	20,00

© 2016 Alle prijzen in euros en exclusief btw, zet en drukfouten voorbehouden



Keeps you moving even when you're not

### Meer bewegen, hoe dan?

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen gedurende de dag: daarmee zit je goed. Al ga je maar eens per 20 minuten een minuut met je gewicht op één been staan, dan heeft dat al een positief effect. En maak het jezelf iets minder comfortabel. Leg je telefoon bijvoorbeeld wat verder weg, parkeer je auto niet te dicht bij huis of werk, vergader al wandelend. Probeer meer beweging in kleine stapjes in het dagelijks leven te integreren. Dat is goed te doen. Feit blijft echter wel dat in steeds meer beroepen de aard van het werk medewerkers dwingt tot urenlang achtereen zitten. Flexibel werken kan deze tendens versterken als de werktijd thuis vooral of zelfs uitsluitend zittend achter een beeldscherm wordt doorgebracht. En als je zit, beweeg je niet. Nauwelijks in elk geval. Maar wél als je zit op een dynamische stoel. Niet zo'n stoel waar je acrobatische toeren mee uit moet halen, ook geen fitnessbal waar je je nogal ongemakkelijk op voelt of een stoel die een vermogen kost. Nee, de One by Spindl. Een mooie bureaustoel, voor een prima prijs, die er gewoon uitziet als een bureaustoel. Die met je meebeweegt en die je fit houdt, terwijl je zit.

### Welke eigenschappen kenmerken de One?

Gek genoeg is het meest bijzondere aan De One by Spindl dat hij eigenlijk lijkt op een 'gewone bureaustoel'.

Echter in tegenstelling tot een standaard bureaustoel is het bij de One de bedoeling dat je je balans zoekt en automatisch blijft zoeken, nadat je goed bent gaan zitten op het midden van de zitting. Wat zijn hiervan de belangrijkste voordelen? De stabiliteitsspieren in de rug en de dwarse buikspieren worden door deze manier van 'actief' zitten optimaal gestimuleerd om hun stabiliserende werk te doen. Bovendien wordt de werking van de One nog verder versterkt als je de rug van de stoel goed instelt, nadat je je ideale balans gevonden hebt. Zo is de One helemaal aangepast op jouw zitpositie en daarmee wordt het dus jouw One! De One combineert dus uiterst slim het gezonde zitten met het comfort en het uiterlijk van een gewone bureaustoel.

### Hoe werkt de One?

Eigenlijk heel simpel. De One by Spindl zorgt ervoor dat je dynamisch zit. De constructie onder de zitting – van hoogwaardige Duitse techniek – dwingt je in een actievere houding te zitten. Zonder jezelf in bochten te wringen, corrigeer je je houding met je bekken en benen. Met minimale bewegingen behaal je groot effect. Want je wervels staan door een klein beetje beweging niet meer onder een statische druk. Met als resultaat? Minder lichamelijke klachten, meer concentratie en een hogere productiviteit. De One is bovendien snel en

simpel in gebruik te nemen. Hij is gewichtsafhankelijk in te stellen, de hellingshoek is te verkleinen en mocht je echt even geen behoefte hebben aan beweging? Dan kun je het actieve gedeelte vergrendelen zodat hij functioneert als een gewone bureaustoel. Omdat de One zo eenvoudig instelbaar is, is hij ook perfect inzetbaar op flexwerkplekken. Belangrijk, aangezien medewerkers makkelijk van plek wisselen en daarbij weinig aandacht besteden aan het goed instellen van hun werkplek. Dat gaat bij de One bijna vanzelf. Met een paar stappen zit je goed en verantwoord. Oké, je moet misschien even wennen aan deze nieuwe manier van zitten. Je zult wellicht zelfs wat spierpijn ervaren. Je gebruikt namelijk ineens spieren die je normaal gesproken in de sportschool zou trainen. Terwijl je alleen maar zit. Zo houdt Spindl je fit tijdens kantooruren. En daarna. Want als je actiever bent op je werk, dan ben je dat thuis ook. Dus geef je lijf wat het nodig heeft: actie. Uit eigen beweging en met een steuntje in de rug van Spindl.

**Jouw One** is voorzien van een ID-registratiekaartje. Log met je persoonlijke code in op [Spindl.nl](http://Spindl.nl) en ontdek de funwereld van dynamisch zitten. Je vindt er nieuwtjes, het forum én je activeert er jouw Spindl-garantie.



Sometimes running won't solve your problems.

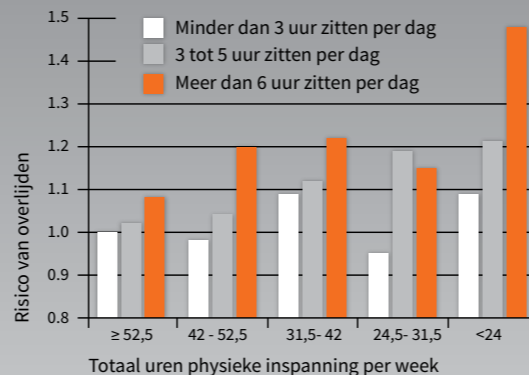


# Not everything is meant to be folded.



**Beweging is gezond. Dat weten we allemaal. Een rondje joggen of een uurtje in de sportschool en dan denken we dat we goed bezig zijn. Tuurlijk, elke vorm van beweging is beter dan niets. Maar bedenk eens hoeveel uur per dag we naast die sportieve uitpattingen zitten. Echt stilzitten. Onderuitgezakt op de bank, comfortabel achter het stuur, vastgekleefd op onze bureaustoel. De Nederlandse werkende populatie zit gemiddeld 7 uur per werkdag. En als we vrij zijn? Dan zitten we 85% van de tijd! Verontrustende cijfers, aangezien uit recent onderzoek blijkt dat langdurig zitten een risicofactor is voor onder andere vroegtijdig overlijden. Tijd om in actie te komen dus. Letterlijk. En als je zit, kies dan de juiste stoel: de One by Spindl. Een stoel die je laat bewegen, terwijl je zit.**

Er is iets bijzonders aan de hand: het menselijk lichaam is ervoor gemaakt om constant in beweging te zijn, onze verre voorouders waren voortdurend fysiek actief om elke dag te overleven. In de afgelopen tientallen duizenden jaren is 95% van onze genen gelijk gebleven. En wat doen we in de huidige maatschappij? Zitten. Langdurig zitten is een groot onderdeel geworden van ons dagelijks leven. Geen wonder. Het leven wordt ons immers steeds makkelijker gemaakt. We hoeven niet op te staan om naar de telefoon, de printer of de televisie te lopen. Alles ligt binnen handbereik. Ons eten is snel besteld. Onze auto's brengen ons van A naar B. En B is dan vooral een plek waar we zitten om ons werk te doen. Het liefst achter een beeldscherm. Tegenwoordig doen 4 van de 5 wester-



se mensen werk vanachter hun computer. En dat voor urenlang onafgebroken. Niet vreemd. Ga maar eens rondwandelen; anderen denken al snel dat je niet aan het werk bent. Gevolg is daarmee wel dat jaarlijks 1,2 miljoen mensen last van hun bewegingsgestel hebben en 60 duizend mensen zich ziek melden en dat kan natuurlijk nooit bevorderlijk zijn voor de productiviteit. Ons lichaam heeft nu eenmaal beweging nodig en moet om te functioneren geprikkeld worden. Niet alleen een paar keer per week in de fitnesszaal, maar elke 20 minuten. Gewoon even licht bewegen, kan al gezondheidswinst opleveren.

#### **Wat gebeurt er dan als je lang zit?**

Bovenbeenspieren, hamstrings en kuiten ontspannen zich, de spieractiviteit houdt op en de bloedcirculatie

en stofwisseling vertragen. Tegelijkertijd vermindert het aantal calorieën dat je verbrandt, je lichaam gaat naar een opslagmodus om energie voor een volgende activiteit te besparen. Door een gebrek aan zuurstof raken je spieren vermoeid. Zelfs het zuurstofverbruik van de zenuwen neemt af en afvalstoffen bouwen zich op. De bloedsomloop bereikt de hersenen minder effectief met als resultaat: hoofdpijn, flauwte en een laag energieniveau. De wanden van de bloedvaten slijten, wat ontstekingsreacties veroorzaakt en waardoor cholesterol ophoopt. Omdat spieren niet meer worden gebruikt, krimpen ze. En door een voortdurend slechte balans takelen de schijven in je rug af en krijg je last van je nek en schouders. Ten slotte stijgt je bloeddruk elk jaar waardoor het risico op diabetes en hart- en vaatziekten verhoogt. Geen wonder dat onderzoeksorganisatie TNO ons waarschuwt: langdurig zitten is een serieuze bedreiging voor de gezondheid.

Australisch onderzoek toont aan dat veel zitten verantwoordelijk is voor bijna 7% van de sterfgevallen. Mensen die meer dan 11 uur per dag zitten, hebben een 40% hogere kans op overlijden in de daaropvolgende 3 jaar vergeleken met mensen die minder dan 4 uur per dag zitten. Daarnaast hangt langdurig zitten samen met een toename van 112% in het risico op type 2 diabetes en 147% in het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien zijn er aanwijzingen voor depressies, sommige vormen van kanker en klachten aan het bewegingsapparaat. Reden genoeg om meer in beweging te komen, zowel buiten als binnen werktijd.

Keeps you moving even when you're not

