

# 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



# Let's all step up!



## Table of contents - find your language

DANSK .....	4	Se også side .....	14-15
DEUTSCH .....	6	Siehe auch Seiten.....	14-15
ENGLISH .....	8	See also pages.....	14-15
NORSK .....	10	Se også side .....	14-15
SVENSKA .....	12	Se även sidorna.....	14-15

Get more information in your own language: [www.steppie.dk](http://www.steppie.dk)





Læs mere på  
[www.steppie.dk](http://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. Stillesiddende adfærd er yderst sundhedsskadeligt, det er forskerne enige i.

Rejs dig og arbejd stående! Så reducerer du kraftigt de sundhedsskadelige konsekvenser af din stillesiddende adfærd.

### Forebyg



Din risiko for diabetes og hjerte/kar-sygdomme reduceres kraftigt, når du arbejder stående.

Du fremmer blod-omløbet i hele kroppen og sender dermed mere energi til hjernen.

### Træn



StepPie træner din rygben- 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 3 stående hver dag i et helt år – så har du forbrændt ekstra, hvad der svarer til 3,6\* kg fedt.

\*Gennemsnitstal ved personvægt 70 kg.

## Oplev StepPie-magien i tre lette trin...

StepPie forebygger og reducerer de skader og smerter, en stillesiddende adfærd forårsager.

Det eneste du skal gøre er at stå op på pladen, så sker det helt af sig selv.

Du opnår mange sundhedsfordele ved at anvende StepPie ved dit daglige kontorarbejde: Højere forbrænding, færre smerter i led og muskler, stærkere ryg og ben, forebyggelse af hjerte-/karsygdomme, diabetes og slidgigt.

### 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 Balancepladen

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

Steppie gør op med den stillesiddende adfærd og giver din krop præcis den bevægelse, den har brug for, når du arbejder ved skrivebordet. Nu kan du stå behageligt og i meget længere tid!



## 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.

*Smid skoene og lad Steppie Soft Top give dig en blid og behagelig zoneterapi, mens du arbejder. Din krop vil elske dig for det!*



## Steppie + Soft Top - kombineret

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.



**Erfahren Sie mehr auf**  
**www.steppie.dk**



## Das Steppie Balance-Board achtet auf Ihren Körper!

Steppie achtet auf Ihren Körper, weil es 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.



### Vorbeugen



Ihr Risiko für Diabetes und Herz-/Kreislaufkrankungen 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, haben Sie in einem Jahr zusätzliche Kalorien verbraucht, die der Energie von 3,6 kg \*) Fett entsprechen.

\*) Durchschnittswert bei einem Personengewicht von 70 kg.

## Erleben Sie die Steppie-Magie in drei einfachen Schritten...

Steppie verhindert und reduziert Schäden und Schmerzen, die durch Sitzen verursacht werden.

Das Einzige, was Sie machen müssen, ist sich auf das Platte zu stellen - der Rest geschieht ganz von selbst.

Sie erzielen viele gesundheitliche Vorteile durch die Anwendung des Steppie in Ihrem Büroalltag. Mehr Energieumsatz, weniger Schmerzen in Gelenken und Muskeln, stärkerer Rücken und Beine, Vorbeugung von Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes und Arthrose.

### 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.

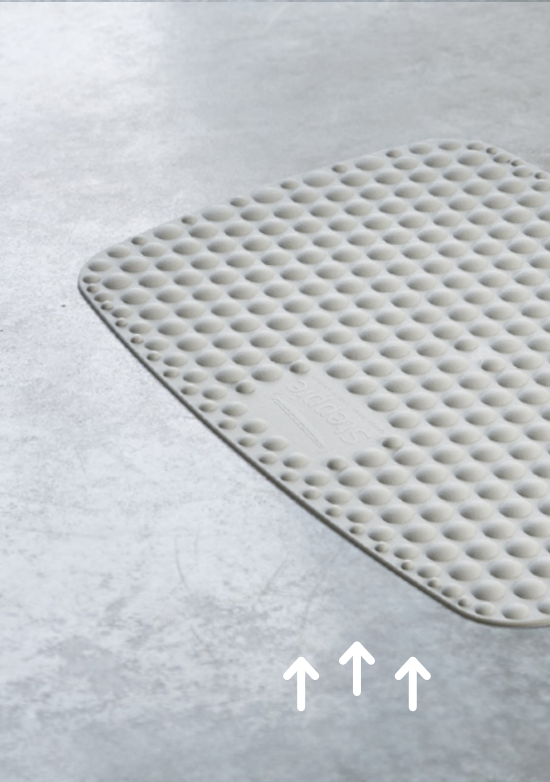
Ihr Körper weiß instinktiv, dass Ihnen Bewegung am besten tut.



## Das Steppie Balance-Board

Steppie verhilft Ihnen zu einem körperlich aktiveren und gesünderen Leben im Büro!

Steppie macht Schluss mit Stillsitzen und bietet Ihrem Körper genau die Bewegung, die er beim Arbeiten am Schreibtisch braucht. Sie können nun bequem und viel längere Zeit stehen!



## Steppie Soft Top

Steppie Soft Top ist mehr als eine einfache **Entlastungsmatte**. Die einzigartigen Noppen wurden nach reflexzonentherapeutischen Prinzipien gestaltet.

Ihre Füße erhalten beim Eindrücken der Noppen ein positives Feedback und so wird das Stehen auf dem Steppie Soft Top dynamisch und lebendig.

*Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und genießen Sie während Sie arbeiten eine weiche und angenehme Fußreflexzonenmassagen auf dem Steppie Soft Top. Ihr Körper wird es Ihnen danken!*



## Steppie + Soft Top – kombiniert

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 stehende Büroarbeit.



**Learn more at**  
[www.steppie.dk](http://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 behavior is detrimental to your health.

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

### 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.

If you replace 3 hours of sitting with 3 hours of standing everyday for an entire year, you will have burned more calories, corresponding 7.9\* lbs. of fat.

\*Average figure for an individual weighing 154 lbs.

## Experience the magic of Steppie in three easy steps...

Steppie helps prevent and reduce injury and pain caused by sedentary behavior.

All you have to do is stand on the board, and it happens all by itself.

You achieve many health benefits by using Steppie in your daily work at the office or at home.

Benefits include: more calories burned, less pain in joints and muscles, improved posture, aids in prevention or cardiovascular diseases and diabetes, and helps prevent osteoarthritis.

### 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.

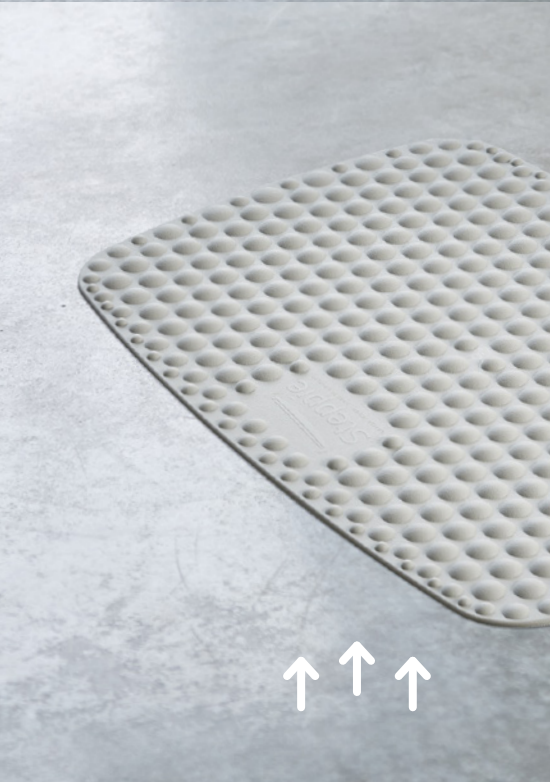




## The Steppie Balance Board

Steppie helps you achieve a more physically active and healthier life at the office or at home!

Steppie attacks your sedentary lifestyle and gives your body precisely the movement it needs, while working at your standing desk. With Steppie you can stand comfortably and for much longer!



## Steppie Soft Top

Steppie Soft Top takes the concept of an **anti-fatigue mat** to the next level. The unique bubbles are designed according to reflexology principles.

Your feet will get positive feedback from standing on the bubbles. The bubbles make Steppie Soft Top dynamic.

*Take off your shoes and let Steppie Soft Top give you an enjoyable and comfortable reflexology while you work. Your body will love you for it!*



## Steppie + Soft Top - combined

With Steppie and the Soft Top, you are combining the active movement to your entire body with a soft and pleasant comfort for your feet.

A perfect combination for standing office work.



Læs mer på  
[www.steppie.dk](http://www.steppie.dk)



## Steppie Balanseplate passer på kroppen din!

Steppie passer på kroppen din da den gjør at du kan stå oppreist i lang tid. Sittestillende livsstil er svært helse-skadelig, og alle forskere er enige i det.

Reis deg og jobb stående! Da får du en kraftig reduksjon av de helsemessige konsekvensene en stillesittende atferd gir.

### Forebygg



Faren for diabetes og hjerte-/karsykdommer reduseres kraftig når du jobber stående.

Du bedrer blodløpet i hele kroppen, og sender derfor mer energi til hjernen.

### Tren



Steppie trener ryggen, beina og kjernemuskulaturen mens du jobber.

Mer bevegelse forebygger slitasjegikt og reduserer smerter og spenninger i muskler og ledd.

### Forbrenning



Når du står, forbrenner du 30-50 % flere kalorier enn når du sitter.

Bytt ut 3 sittende timer med 3 stående hver dag i et helt år, så har du forbrent det som tilsvarer 3,6\* kg fett.

\*Gjennomsnittstall for en person på 70 kg.

## Opplev Steppie-magien med tre enkle trinn ...

Steppie forebygger og reduserer skader og smerter som forårsakes av en stillesittende livsstil.

Det eneste du må gjøre er å stå på platen, så skjer det av seg selv.

Du oppnår mange helsefordeler ved å bruke Steppie i ditt daglige arbeid. Høyere forbrenning, færre ledd- og muskelsmerter, sterkere rygg og bein, forebygging av hjerte- og karsykdommer, diabetes og slitasjegikt.

### Step up



Koble ut hjernen et lite øyeblikk, og la kroppen kjenne hvordan det føles å stå på Steppie.

Vipp litt og legg merke til den gode og lette følelsen.

### Step down



Merk deg hvordan det føles å stå på gulvet.

Du føler deg 10 kg tyngre, og kroppen føles helt død og låst!

### Step up



Nå merker du Steppie-magien. Merk hvordan du føler deg lettere og mer levende.

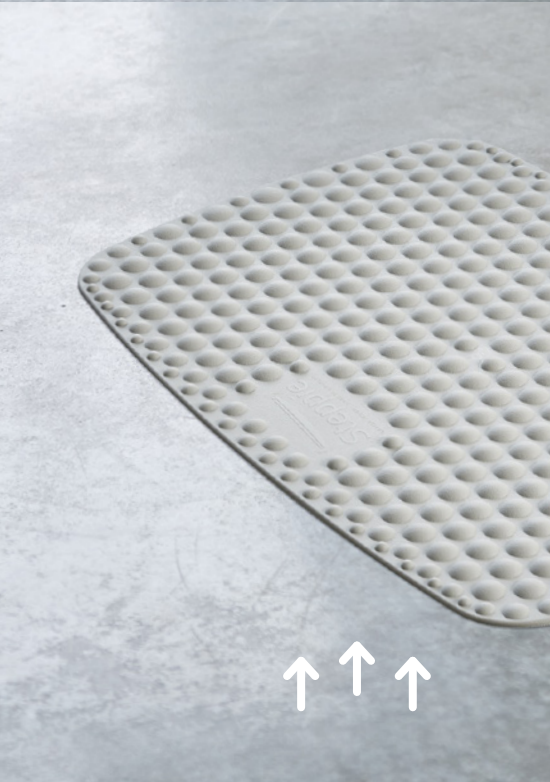
Kroppen din vet instinktivt at du har godt av bevegelse.



## Steppie Balanseplate

Steppie hjelper deg med fysisk aktivitet og et sunnere liv på kontoret.

Steppie får en slutt på den stillesittende atferden og gir kroppen din akkurat den bevegelsen den har bruk for når du arbeider ved pulten din. Nå kan du stå behagelig og i mye lengre tid!



## Steppie Soft Top

Steppie Soft Top tar begrepet **avlastningsmatte** til et høyere nivå. De unike boblene er utviklet med utgangspunkt i prinsippene for soneterapi.

Føttene dine får en positiv tilbakemelding når du trår på boblene, og de gjør Steppie Soft Top dynamisk og levende å stå på.

*Spark av deg skoene og la Steppie Soft Top gi deg en behagelig soneterapi mens du arbeider. Kroppen din vil elske det!*



## Steppie + Soft Top - kombinert

Med Steppie og Steppie Soft Top kombinerer du den aktive bevegelsen som kroppen trenger, med en myk og behagelig komfort for føttene.

En perfekt kombinasjon til stående kontorarbeid.



Läs mer på  
www.steppie.dk



## Steppie Balansplatta tar hand om din kropp!

Steppie tar hand om din kropp för den gör det möjligt för dig att stå upp en längre tid. Stillasittande är mycket skadligt, det är forskarna överens om.

Res dig upp och arbeta stående! På så sätt minskar du de hälsomässiga konsekvenserna av ditt stillasittande.

### Förebygg



Risken för diabetes och hjärt-/kärlsjukdomar minskar kraftigt när du arbetar stående.

Du främjar blodomloppet i hela kroppen och skickar därmed mer energi till hjärnan.

### Träna



Steppien tränar din rygg-, ben- och core-muskulatur när du arbetar.

Mer rörelse förebygger artros och reducerar smärta och spänningar i muskler och leder.

### Förbränn



När du står upp förbränner du 30-50 % fler kalorier jämfört med att sitta still.

Byt ut tre timmars sittande mot tre timmar stående varje dag i ett helt år – då har du förbränt motsvarande 3,6\* kg fett.

\*Genomsnittsvärde vid personvikt på 70 kg.

## Upplev Steppie-magin i tre enkla steg...

Steppie förebygger och reducerar de skador och smärtor som stillasittande orsakar.

Det enda som du ska göra är att stå på plattan sker det helt på egen hand.

Du uppnår många hälsofördelar med att använda Steppie i ditt dagliga arbete. Ökad förbränning, färre smärtor i leder och muskler, starkare rygg och ben, förebyggande av hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och artros.

### Step up



Glöm huvudet en stund och märk med kroppen hur det känns att stå på Steppie.

Vippa lite och märk den härliga och lätta känslan.

### Step down



Märk igen med kroppen hur det känns att stå på golvet.

Du känner dig 10 kg tyngre och kroppen känns helt död och låst.

### Step up



Nu märker du Steppie-magin. Märk hur du känner dig lättare och mer levande.

Din kropp vet instinktivt att du mår bäst av rörelse.



## Steppie Balansplatta

Steppie hjälper dig till ett mer fysiskt aktivt och sundare liv på kontoret.

Steppie gör sig av med ditt stillasittande beteende och ger kroppen exakt den rörelse den behöver, när du arbetar vid skrivbordet. Nu kan du stå bekvämt och under en mycket längre tid.



## Steppie Soft Top

Steppie Soft Top lyfter upp begreppet **avlastningsmatta** till en högre nivå. De unika bubblorna är designade enligt zonterapeutiska principer.

Dina fötter får en positiv feedback när de trycker ner bubblorna och det gör Steppie Soft Top dynamisk och levande att stå på.

*Ta av dig skorna och låt Steppie Soft Top ge dig en mjuk och behaglig zonterapi medan du arbetar. Din kropp kommer att älska dig för det!*



## Steppie + Soft Top - i kombination

Med Steppie och Steppie Soft Top kombinerar du den aktiva rörelsen till hela din kropp med mjuk och härlig komfort för dina fötter.

En perfekt kombination till stående kontorsarbete.

## DE · Von Experten entwickelt

---

Steppie og 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. Sowohl Steppie als auch Steppie

Soft Top sind bei der dänischen Gesundheitsbehörde als Medizinprodukt der Klasse 1 registriert. Weitere Informationen finden Sie auf:  
[www.steppie.dk/dokumentation](http://www.steppie.dk/dokumentation)

## 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.

Både Steppie og Steppie Soft Top er registreret hos Sundhedsstyrelsen, København, som "Medical Device, Class 1"

For mere information om dette, se:  
[www.steppie.dk/dokumentation](http://www.steppie.dk/dokumentation)



## UK · 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. Steppie and Steppie Soft Top are both registered

with the Danish Health and Medicines Authority, Copenhagen, as "Medical Device, Class 1". For more information on this, see:  
[www.steppie.dk/dokumentation](http://www.steppie.dk/dokumentation)

## SE · Utvecklad av experter

---

Steppie och Steppie Soft Top är utvecklade av den hälsovårdsutbildade dansken Gitte Toft. Hon har stor erfarenhet från kontorsergonomi och behandling av arbetsrelaterade skador.

Produkterna är därmed utvecklade med hänsyn till såväl fysiologiska principer samt praktisk användning. På så sätt skiljer sig Steppieprodukterna från liknande produkter på marknaden.

Både Steppie och Steppie Soft Top är registrerade hos Sundhedsstyrelsen, Köpenhamn, som "Medical Device, Class 1" För mer information om detta, se: [www.steppie.dk/dokumentation](http://www.steppie.dk/dokumentation)



**Gitte Toft**

The inventor of  
The Steppie Products

## NO · Utviklet av eksperter

---

Steppie og Steppie Soft Top er utviklet av den danske helsearbeideren Gitte Toft. Hun har lang erfaring innen kontorergonomi og behandling av arbeidsrelaterte skader. Produktene er derfor utviklet for å ta hensyn

til både fysiologiske prinsipper og praktisk bruk. Dermed skiller Steppie-produktene seg fra tilsvarende produkter på markedet. Både Steppie og Steppie Soft Top er registrert hos den danske "Sundhedsstyrelsen"

i København, som "Medical Device, Class 1" For mer informasjon, se: [www.steppie.dk/dokumentation](http://www.steppie.dk/dokumentation)

## 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