

## تصاویر میز کاری که کالری می سوزاند

پزشکان می گویند افرادی که زمان طولانی پشت میز می نشینند، باید بایستند، راه بروند و فعالیت بیشتری طی روز داشته باشند.



امروزه بسیاری از کارمندان زمان طولانی را پشت میز می نشینند که با کاهش تحرک بدنی، خطر ابتلا به بیماری های مختلف را برای آنها در پی دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، پزشکان می گویند افرادی که زمان طولانی پشت میز می نشینند، باید بایستند، راه بروند و فعالیت بیشتری طی روز داشته باشند.

میز فعال یا "اکتیو دسک" یکی از ابتکاراتی است که می تواند تحرک را به کارمندان بازگرداند. این میز در واقع ترکیبی از دوچرخه ثابت و یک میز کار معمولی است. کارمندان زمانی که پشت میز می نشینند می توانند همزمان از پدال زدن دوچرخه لذت برده و ورزش کنند.

از آنجا که فرد با این میز فعال همچنان حالت نشسته دارد مشخص نیست که آیا می تواند سلامتی را حفظ کند یا خیر. با این حال، به گفته دکتر جیم مارتین استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش در دانشگاه یوتا و طراح این میز، کاربران می توانند با پدال زدن معمولی، 300 تا 800 کالری در روز بسوزانند. می توان این میز فعال را پس از عرضه به بازار با قیمت دو هزار دلار از خط تولید خریداری کرد.

این میز از ویژگی های یک میز معمولی برای کار با رایانه برخوردار است در عین حال یک پدال در زیر میز وجود دارد که امکان حرکت پاها و سوزاندن کالری را فراهم می کند.