

ماشین الیپتیکال برای پا زدن در هنگام کار

اگر طول روز به علت کارتان مجبورید مدت درازی را بنشینید، با توجه به تحقیقاتی که نشان داده نشستن درازمدت سلامت فرد را به خطر می‌اندازد، شاید نگران سلامت و تناسب بدنی‌تان شده باشید.



- همشهری آنلاین:

اگر طول روز به علت کارتان مجبورید مدت درازی را بنشینید، با توجه به تحقیقاتی که نشان داده نشستن درازمدت سلامت فرد را به خطر می‌اندازد، شاید نگران سلامت و تناسب بدنی‌تان شده باشید.

وسایل گوناگونی برای این حل این مشکل به بازار آمده است، از جمله دوچرخه ثابتی که میزکار هم روی آن سوار شده یا ماشین ورزشی که به صندلی کار متصل می‌شود و امکان انجام حرکات ورزشی در پشت میز را به شما می‌دهد.

به نوشته گیزمگ یک محصول جدید در این حوزه یک ماشین الیپتیکال جمع و جور به نام کوبی (Cubii) است که می‌توان آن را زیر میز قرار داد. از ماشین‌های الیپتیکال معمولی هم در محیط‌های کاری استفاده می‌شده است، اما مشکل بالا بودن قیمت آنهاست که ممکن است تا ۸۰۰۰ دلار هم برسد، اما این ماشین الیپتیکال کم‌حجم تنها ۳۱۹ دلار قیمت دارد.

کوبی طوری طراحی شده است که بتوان در حالیکه زانوهای را زیر میز نگهداشت، حرکتهای نرم الیپتیکال ساق‌های پا را با آن انجام داد. هدف این بوده است که ماشین آنقدر ساده باشد که افراد بتوانند بدون اینکه حواس‌شان از کارشان پرت شود، به طور ناخودآگاه حرکات را انجام دهند. همچنین طراحی دستگاه طوری است که حتی‌المقدور سروصدایی ایجاد نکند تا همکاران فرد را ناراحت نکند.

به گفته سازندگان می‌توان تا ۱۲۰ کالری در ساعت را با این ماشین سوزاند. مقاومت دستگاه قابل تنظیم است و می‌توان ارتفاع آن را هم تنظیم کرد که کاربر با آن راحت باشد و شدت پا زدن او را از کار کردن باز ندارد.

کوبی را می‌توان با بلوتوث به یک اپلیکیشن موبایل وصل کرد و با استفاده از آن میزان مسافتی که فرد پا زده و میزان کالری که سوزانده را ردیابی کرد.