



Les bénéfices de l'alternance des postures assis et debout

Selon les résultats de récentes études*, il est recommandé de pratiquer l'alternance des postures assis et debout plusieurs fois par jour, sous forme de courtes sessions. Ces habitudes de travail apporteraient plusieurs bénéfices pour l'utilisateur :

- ✓ Augmentation de la forme physique
- ✓ Réduction de la fatigue
- ✓ Meilleure productivité
- ✓ Diminution des douleurs et risques de TMS

Quels risques provoque la posture assise prolongée ?



Douleurs lombaires



Troubles de la circulation sanguine



Troubles digestifs et cancer du colon



Pertes de masse musculaire



Surpoids ou obésité



Problèmes cardiovasculaires

Le concept

Le Varidesk est une solution ingénieuse et abordable pour passer rapidement et sans effort d'une position de travail assise à debout. Cet outil ne nécessite aucun montage, et s'installe très facilement sur le plan de travail existant. Ainsi, chacun peut limiter l'impact de la station immobile prolongée sur son corps et prévenir les TMS, en adoptant le concept de l'alternance des postures.



VARIDESK PRO PLUS

Le modèle Pro Plus offre une surface de travail importante, séparée entre un plateau supérieur pour disposer le ou les écrans, et un plateau inférieur supportant le clavier et la souris. Le système de réglage en hauteur assisté par ressort permet de passer en position debout en 3 secondes, en actionnant les 2 manettes situées de chaque côté du plateau.



● Version Pro Plus 48



VARIDESK CUBE CORNER

Le modèle Cube Corner présente une forme particulièrement adaptée aux bureaux en angle ou aux box de travail.

Son format compact permet d'optimiser l'espace occupé, tout en offrant la possibilité d'accueillir deux écrans. Existe en deux tailles.



● Version Cube Corner 48



VARIDESK EXEC 48

Doté d'un plateau aux dimensions extra larges, le Varidesk Exec 48 offre une amplitude de mouvements importante.

Déployé au maximum, son plateau supérieur atteint 58 cm de hauteur, convenant ainsi aux utilisateurs mesurant plus d'un mètre quatre vingt dix.



● Version Exec 48

POINTS FORTS

- Permet l'alternance des postures assis et debout
- S'installe sans montage sur tout plan de travail
- Fonctionnement rapide et sans effort
- Surface de travail étendue

| | PRO PLUS 30 | PRO PLUS 36 | PRO PLUS 48 | CUBE CORNER 36 | CUBE CORNER 48 | EXEC 48 |
|-------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Dimensions plateau supérieur (LxP) | 76,2 x 35,5 cm | 91,5 x 31,1 cm | 122 x 35 cm | 91,5 x 50,1 cm | 122 x 50,1 cm | 122 x 51,1 cm |
| Dimensions plateau clavier (LxP) | 76,2 x 40 cm | 91,5 x 36,2 cm | 122 x 31,7 cm | 91,5 x 45,7 cm | 122 x 40 cm | 122 x 35,9 cm |
| Hauteur plateau supérieur min - max | 11,5 - 44,5 cm | 12,1 - 58,5 cm |
| Encombrement total à plat (LxP) | 76,2 x 75,5 cm | 91,5 x 75,5 cm | 122 x 75,7 cm | 91,5 x 85,1 cm | 122 x 85,1 cm | 122 x 71,1 cm |
| Encombrement total déployé (LxP) | 76,2 x 106 cm | 91,5 x 106 cm | 122 x 106 cm | 91,5 x 106 cm | 122 x 106 cm | 122 x 102 cm |
| Nombre de crans de réglage | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 15 |
| Charge maximale | 16 kg | 16 kg | 20 kg | 16 kg | 16 kg | 20 kg |
| Poids | 21 kg | 23,6 kg | 28 kg | 27 kg | 29 kg | 45 kg |
| Garantie | 1 an |

* Call Center Productivity Over 6 Months Following a Standing Desk Intervention - IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factor
Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior - US National Library of Medicine National Institutes of Health