



Ergonomic Cushion

ART NO	NAVN	DESIGN	FORPAKNING
65 862	Ergonomic Cushion Sett	Svart	stk. inkl. 1 stk. Elastisk strikk
65 860	Ergonomic Cushion Sett	Svart	stk. inkl. 2 stk. Elastisk strikk

PRODUKTBESKRIVELSE

Med Vidamic Ergonomic Cushion øker du styrken og forbedrer funksjonen i dine stabiliserende muskler som er viktige for kroppsholdningen og balansen. Den indre muskulaturen sitter nær skjelettet i nakke, skuldre, rygg og bekken, og stabiliserer holdningen og balansen. Den ytre muskulaturen er eksplosiv og brukes ved store og kraftfulle bevegelser.

For å få en harmonisk og velfungerende kropp, trenger man balanse mellom de stabiliserende og eksplosive musklene. En svak og dårlig fungerende muskulatur er ofte årsaken til både akutte og kroniske problemer i nakke, skuldre, rygg og hofter. Sittende balanstrening optimerer kroppsholdningen, og gjør at du stabiliserer kjernemuskulaturen effektivt. Vidamic Ergonomic Cushion muliggjør en god holdning, styrker mage og rygg, forbedrer konsentrasjonen og kan lindre ryggproblemer. Kroppstygden fordeles jevnt på puten, noe som gir en god komfort og bedre blodsirkulasjon i ben og sete.

Ergonomic Cushion kan også festes på stolens rygg med hjelp av gummistrikk 65 863 som inngår i settet 65 860. Det fungerer da som en støtte i korsryggen, og gir støtte i nedre del av rygg eller der hvor du velger å ha den.

MATERIALER

Trekk: Neopren
Luftlomme: PU-plast
Ventil: PE-plast

PRODUKTFAKTA

Før førstegangs bruk av Vidamic Ergonomic Cushion, blås i luft slik at puten blir 2 - 3 cm tykk. Dette gir deg et godt utgangspunkt for å få en god balansepute å sitte på.

Start med å sitte med føttene stødig i gulvet for at kjernemuskulaturen balanserer effektivt. Du bør sitte midt på puten/stolen, og la ryggstøtten balansere for å ha den ultimate holdning ved hjelp av kroppens muskler.

Bruk Vidamic Ergonomic Cushion i 15 - 20 minutter hver formiddag og hver ettermiddag i starten. Vær oppmerksom på hvordan kroppen din reagerer på treningen, for det er ikke ønskelig å slite ut musklene helt. Når du er komfortabel med eventuell stølhet og bruk av puten, kan du øke bruken progressivt. Etter at du har sittet på Vidamic Ergonomic Cushion lenge nok, kan du bruke den i korsryggen for kjernemuskulaturen og holdningen.

Eksperimenter gjerne med mengden luft i puten, og la deg ikke begrense av stolvalget. Bruk den i bilen, på flyet, i konferanserommet eller i trucken.

Juster puten ved å

1. Åpne glidelåsen på trekket.
 2. Vri ventilen mot klokken for å åpne ventilen.
 3. Hold pekefingeren og tommelen rundt ventilen og bruk disse som munnstykke (det er ikke behov for kontakt mellom munn og ventil).
 4. Løft lokket oppover, til fingrene kjenner tyngden av puten.
 5. Blås med munnen og løft samtidig, til ønsket tykkelse for best ryggstøtte eller ønsket bevegelse når man sitter på den.
 6. Steng ventilen ved å vri den med klokken. Legg den på stolen med den rette siden lengst fram mot kanten på stolen.
- Nyt din forbedrede sittestilling!