



Ergonomic Cushion

ART NO	BENÄMNING	UTFÖRANDE	FÖRPACKNING
65 862	Ergonomic Cushion	svart	styck
65 855	Ergonomic Cushion Set	svart	styck inkl 1 st Elastic Ribbon
65 860	Ergonomic Cushion Set	svart	styck inkl 2 st Elastic Ribbon

PRODUKTBeskrivning

Med Vidamic Ergonomic Cushion ökar du styrkan och förbättrar funktionen i dina stabiliserande muskler som är viktiga för kroppshållningen samt din balans. Dessa inre muskler sitter nära skelettet i nacke, skuldror, rygg och bäcken och hjälper med din hållning och balans. Den yttre muskulaturen är explosiv och används för stora kraftfulla rörelser.

För att få en harmonisk och väl fungerande kropp behövs balans mellan de stabiliserande och explosiva musklerna. En svag och dåligt fungerande muskulatur är ofta orsaken till både akuta och kroniska problem i nacke, axlar, rygg och höft. Sittande balansträning optimerar kroppshållningen och gör att du stabiliserar bålens muskler effektivt. Vidamic Ergonomic Cushion underlättar en god hållning, stärker mage och rygg, förbättrar koncentrationen och kan lindra ryggproblem. Kroppstyngden fördelas jämnt på kudden vilket ger en skön komfort och bättre blodcirkulation i ben och säte.

Ergonomic Cushion kan även fästas på stolens ryggstöd med hjälp av gummibandet 65 863 som ingår i set 65 860. Den fungerar då som ett svankstöd och ger ett stöd i ländrygg eller där du väljer att ha den.

MATERIAL

Kuddfodral: Neopren
Luftkammaren: PU-plast
Ventil: PE-plast

PRODUKTFAKTA

Innan första gången du använder Vidamic Ergonomic Cushion, blås i luft så att kudden blir 2-3 cm i tjocklek. Det ger dig ett bra utgångsläge för att få en bra balanskudde att sitta på.

Börja att sitta med fötterna stadigt i golvet för att kunna låta bålens balansera effektivt. Du bör sitta mitt på kudden/stolen och låta kotpelaren balansera för att ha ultimata hållning med hjälp av kroppens muskler. Börja använda Vidamic Ergonomic Cushion 15-20 minuter varje förmiddag och lika länge varje eftermiddag. Var uppmärksam på hur din kropp reagerar på träningen då du inte vill trötta ut musklerna helt. När du är bekväm med eventuell träningsvärk och mängden du använder kudden kan du successivt öka användningen.

När du suttit och använt Vidamic Ergonomic Cushion tillräckligt mycket kan du använda den i svanken för att hjälpa bålmskulaturen med hållningen.

Experimentera gärna med mängden luft i kudden och låt dig inte begränsas av din kontorstol utan använd den i bilen, på flyget, i konferensrummet eller i trucken.

Justera kudden:

1. Öppna blixtlåsen på kuddfodralet.
 2. Exponera luftventilen för justering.
 3. Vrid ventilhatten moturs för att öppna ventilen.
 4. Linda pekfingeret och tummen runt locket (ingen kontakt behövs mellan mun och ventil).
 5. Lyft locket uppåt, tills fingrarna känner tyngden av kudden.
 6. Blås med munnen, samtidigt lyft, till en önskad tjocklek för bästa stöd.
 7. Stäng ventilen genom att vrida ventilkåpan medurs ordentligt. Lägg den på stolsitsen med den raka sidan längst fram mot kanten på sitsen.
- Njut av din förbättrade sittställning!