

# ERGONOMIC CUSHION



## *Forbedrer kjernemuskulaturen*

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 balansetrening 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.