



Ergonomic Cushion

ART NO	NAME	APPEARANCE	PACKAGING
65 862	Ergonomic Cushion	sort	stk.
65 855	Ergonomic Cushion Set	sort	stk. inkl. 1 elastisk bånd
65 860	Ergonomic Cushion Set	sort	stk. inkl. 2 elastiske bånd

PRODUKTBESKRIVELSE

Ved brug af Vidamic Ergonomic Cushion øges styrken og forbedres funktionen i de stabiliserende muskler, der er vigtige for kropsholdning og balance. Disse indre muskler sidder tæt på skelettet i nakken, skuldrene samt ved bækkenet og støtter kropsholdningen og balancen. Den ydre muskulatur er eksplosiv og bruges til store, kraftige bevægelser.

For at få en harmonisk og velfungerende krop er balancen mellem de stabiliserende og eksplosive muskler nødvendig. En svag og dårlig fungerende muskulatur er ofte årsag til både akutte og kroniske problemer i nakke, skuldre, ryg og hofter. Siddende balancetræning optimerer kroppens stillinger og gør det muligt at stabilisere musklerne effektivt. Vidamic Ergonomic Cushion støtter en god kropsholdning, styrker mave, ryg samt forbedrer koncentrationen, hvilket kan lindre rygproblemer. Kroppens vægt fordeles jævnt på puden, hvilket giver god komfort og en bedre blodcirkulation i ben og sæde.

Puden kan også fastgøres til stolens ryglæn ved hjælp af elastiske bånd (65 863), der er inkluderet i Vidamic Ergonomic Cushion-sæt artikelnr. 65 860. Den fungerer da som lændestøtte, der giver lænden eller der, hvor du vælger at placere den, støtte.

MATERIALE

Betræk: Neopren
Luftkammer: PU-plast
Ventil: PE-plast

PRODUKTFAKTA

Inden brug af Vidamic Ergonomic Cushion første gang, blæses der luft i puden, således den er 2-3 cm i tykkelse. Dette giver et godt udgangspunkt for god balance, når man sidder på den.

Start med at sidde med fødderne fast i gulvet således sædet balancerer effektivt. Sid midt på puden/stolen, således rygsøjlen, ved hjælp af kroppens muskler, balancerer for at opnå den ultimative kropsholdning.

Begynd med at benytte Vidamic Ergonomic Cushion 15-20 min. hver morgen og hver eftermiddag. Vær opmærksom på, hvordan kroppen reagerer, da musklerne ikke bør trættes helt. Når kroppen har vænnet sig til den ømhed, der opstår ved at benytte puden, kan mængden af tid, puden benyttes, gradvist øges.

Når Vidamic Ergonomic Cushion er anvendt tilstrækkeligt, kan den ligeledes benyttes ved lænden for at træne mavemusklene til bedre holdning.

Eksperimentér gerne med mængden af luft i puden og begræns ikke brugen til kun kontorstolen - brug den i bilen, på flyet, i konferencelokalet eller i lastbilen.

Justering af puden:

1. Åbn lynlås på pudevæddet
2. Juster luftventilen
3. Drej ventilhætten mod uret for at åbne den
4. Placer pege- og tommelfinger rundt om hætten (kontakt mellem mund og ventil er ikke nødvendig)
5. Løft hætten opad, indtil fingrene mærker vægten af puden
6. Pust med munden luft ind indtil ønsket tykkelse, der giver den bedste støtte, er nået
7. Ventilen lukkes ved at dreje hætten med uret. Placer puden på stolesædet med den lige side på forreste del af sædet.

Nyd din forbedrede siddestilling!