

B A L A N C E

Ergonomické balančné sedadlo na posilňovanie stredu tela



Swedish Posture®

SK VÝCHODZIA POLOHA >90°

1. Umiestnite balančné sedadlo na stoličku, stoličku, kancelársku stoličku alebo pohovku.
2. Posadte sa opatrne, pretože sedák sa kýve.
3. Pokiaľ je to možné, nastavte výšku stoličky tak, aby uhol v bedrách bol väčší ako 90°.
4. Položte obe nohy na zem a sadnite si v vzpriamenej polohe bez toho, aby ste sa opierali o operadlo.



ZDVIHNITE JEDNU NOHU

Zdvihnite vždy jednu nohu o niekoľko centimetrov nad zem. Hornú časť tela držte v klude. Opakujte 10-krát na každú nohu.

Pre pokročilých: Položte si ruky na hlavu. Zatvorte oči.



ROTÁCIA PÁNVE

Vykonajte kruhovú rotáciu panvice tak, že sklopíte sedadlo dole a otočíte sa o 360°. Počas celého pohybu udržiavajte hornú časť tela a hlavu v pokoji. Zmeňte smer.

Pre pokročilých: Zväčšite uhol rotácie tým, že viac sklopíte sedadlo.



ZDVÍHANIE JEDNÉHO KOLENA

Zdvihnite jedno koleno čo najvyššie a hornú časť tela udržiavajte v pokoji. Vydržte v tejto pozícii. Opakujte 10-krát na každé koleno.

Pre pokročilých: Skúste zdvihnúť napnutú nohu. Položte si ruky na hlavu. Zatvorte oči.



NAKLÁŇAJTE PANVU

Panvu striedavo nakláňajte dopredu a dozadu.



NÁKLON SEDADLA

Nakláňajte sedadlo zo strany na stranu kontrolovaným pohybom. Intenzitu zvýšite tým, že sedadlo nakloníte čo najviac.

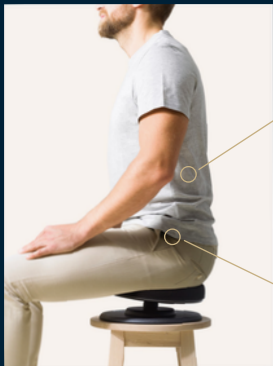


CHODIDLO NAD KOLENOM

Položte pravé chodidlo nad koleno. Opatrne nakloňte sedadlo dozadu smerom k pravej strane. To isté urobte s ľavým chodidlom nad pravým kolenom.

Materiál: MDF, 100% polyester

Vyrobené v Číne



Zlepšuje držanie tela.

Umožňuje vám sedieť v ergonomickej polohe.
Aktivuje celé telo aj pri sedení.

Zapája svaly stredú tela.
Zlepšuje pohyblivosť bedier.



Tréning držanie
tela



Sila a flexibilita



15 minút – 2 hodiny
používajte denne

Swedish Posture

swedishposture.com

Inspirera & Co AB/Swedish Posture
Katarinavägen 15, 116 45 Stockholm, Sweden
info@posture.se