

Brukerveiledning(N)

- 1 Stolen er beregnet brukt som arbeidsstol/kontorstol som gir trening til ryggmuskulaturen. Stolen kan reguleres i høyden vha gassliften. Stell og vedlikehold: Støvtørring med fuktig klut. Gassliften kan bare repareres eller skiftes ut av kvalifisert personell.
- 2 Hvorfor er det smart å sitte på Back App
Når du sitter på Back App styrker du støttemuskulaturen i ryggsøylen. De stadige bevegelsene stimulerer musklene og gir bedre blodsirkulasjon i rygg, hofter og ben. Den behagelige sittestillingen med åpen hoftevinkel gir en naturlig svai i ryggen og liten belastning på skivene.
Back App er en enklere vei til en sterkere rygg!
- 3 Hjemme
Med Back App kan du styrke musklene som støtter ryggsøylen når det måtte passe deg; foran TV, i stua, eller på kjøkkenet. Med bena på benplata justerer du sitteposisjonen framover og bakover på setet til du finner balansepunktet. Varier bevegeligheten ved å skru på kula, skrur du kula lengre nedover blir stolen mer ustabil og gir mer treningseffekt.
Med jevne mellomrom kan du prøve å sitte høyt på stolen noen minutter.
- 4 På kontoret
Med åpen hoftevinkel kommer du høyere enn på en vanlig stol. Derfor er det viktig å tilpasse høyden på skrivebordet. De fleste skrivebord kan heves ved å skru på bena. Prøv den høyeste stillingen.
Et høyderegulerbart bord passer glimrende til Back App.

Hvordan gå av og på Back App?

Når du skal gå av Back App, snur du deg først rundt 180 grader, så går du av stolen. Når du setter deg på, setter du deg på setet som er vendt bort fra bordet, og snur deg 180 grader for å komme inntil bordet. Da slipper du å flytte på stolen.

Kan jeg sitte hele dagen på Back App?

Å sitte på Back App er en treningssak. I begynnelsen kan det hende du blir litt sliten i korsryggen av å sitte for lenge, - det er fordi musklene aktiveres i stor grad og ofte har disse begrenset utholdenhet. Etter å ha brukt Back App noen dager, klarer du å sitte i lengre perioder. Å sitte hele dagen går fint etter litt trening.

Kan jeg trene med Back App på kontoret?

Varier bevegeligheten ved å skru på kula, skrur du kula lengre ned fra grønt mot rødt blir stolen mer ustabil og gir mer treningseffekt.

Med jevne mellomrom kan du prøve å sitte høyt på stolen noen minutter.