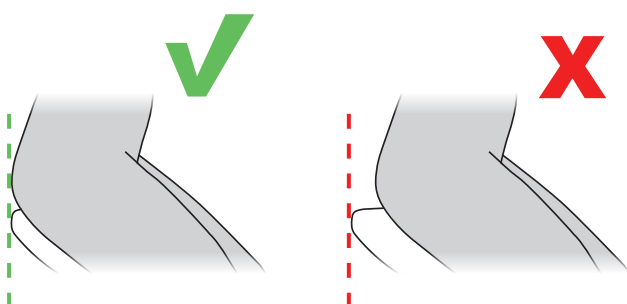
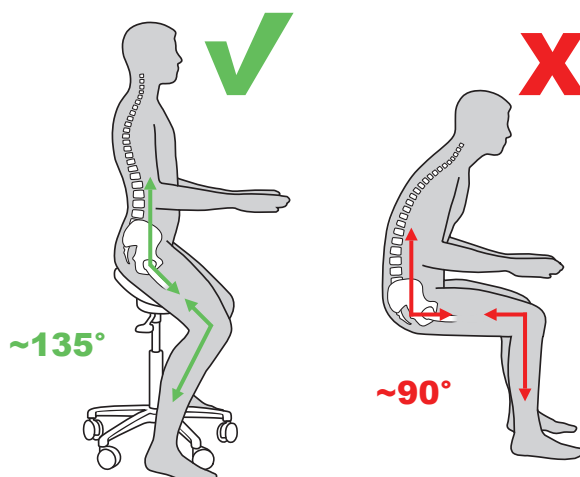


Sitt høyt nok

I begynnelsen kan du løfte stolen for høyt, slik at beina ikke berører gulvet. Senk stolen sakte til føttene er fast på gulvet. Det er nå ca en 135 graders vinkel i knærne, og mellom lårene og overkroppen.

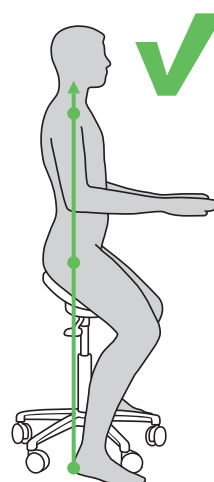
Hvorfor? Den vide vinkelen gjør at du kan vippe bekkenet frem og opprettholde den naturlige kurven i korsryggen. Hvis du sitter for lavt er det enkelt å holde føttene foran, ikke på sidene, og dette resulterer ofte i en lutede posisjon og avrunding av ryggen.



Hold føttene dine på sidene

Ridnings-sitteposisjon sikter mot samme posisjon som når vi står: når en er sett fra siden, er skulder, albue og hælen på samme linje.

Hvorfor? Hvis føttene er foran, avrundes ofte ryggen til en feil posisjon. Ved å flytte føttene til sidene blir bekkenet tiltet fremover, noe som bringer den naturlige kurven i korsryggen og rettelse av hele ryggen.



Sitt på baksiden av stolen

Når du setter deg ned burde det være på bakkanten av stolen.

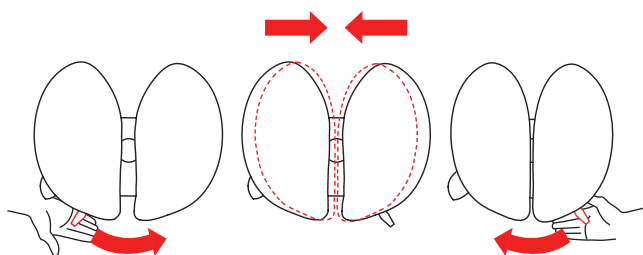
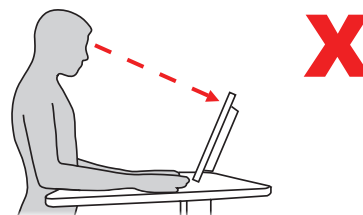
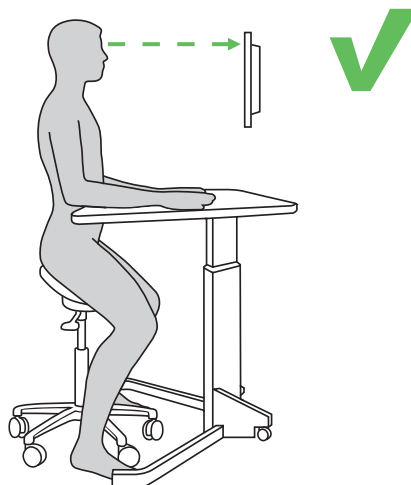
Hvorfor? Hvis du sitter for langt foran, presser kantene av midt-gapet på de indre lårene og kjønnsorganene. I riktig posisjon er de sittende beinene på det mykeste området på setet der polstringen er den tykkeste.



Husk også

Høyden på bordet. Du sitter høyere på Salli enn på tradisjonelle stoler, som vanligvis betyr at de standard (72 cm) bordene er for lave. Stolen er til ingen bruk hvis du må lute mot bordet, så du må kunne heve bordet på en eller annen måte. Sallis beste venn er en elektronisk justerbar bord som også kan heves til den stående høyden.

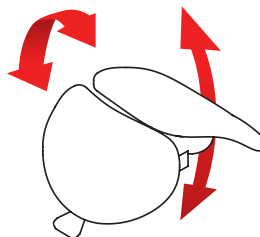
Høyden på skjermer. Ta også hensyn til høyden på skjermer slik at du ikke tilfeldigvis senker hodet forover. Hodet veier flere kilo og gjør lett at nakkemusklene blir spente, som forstyrrer sirkulasjonen i hodet. Hjernen får ikke nok oksygen og du blir trett og får hodepine.



Den enkleste måten å åpne bredde-justeringsmekanismen er å dra i spaken raskt med håndflaten. For å låse den igjen, dra spaken så langt tilbake som det lett går.

Bredden på setet. Juster bredden på setet slik at det passer deg; du kan gjøre dette i Salli SwingFit og Salli MultiAdjuster. Menn må sørge for at setedeler ikke flyttes i løpet av dagen for nær hverandre i fronten og dermed gjør midt-gapet for smal.

Flytt! Ta i bruk swingmekanisme og Salli Swing og Salli SwingFit, rull rundt på stolen for å hente ting, gå mens en snakker i telefonen, tren for noen minutter, jobb stående noen ganger.



Ikke gi opp. På begynnelsen, området rundt sittende bein kan føles sår og korsryggen eller indre gjør vondt. Gi kroppen din tid til å tilpasse den nye holdningen og gradvis øk tiden når du setter deg på Salli.

