

B A L A N C E

Ergonomické balanční sedadlo pro posilování středu těla



Swedish Posture®

1. Umístěte balanční sedadlo na židli, stoličku, kancelářskou židli nebo pohovku.
2. Posadte se opatrně, protože sedák se kýve.
3. Pokud je to možné, nastavte výšku židle tak, aby úhel v kyčli byl větší než 90°.
4. Položte obě nohy na zem a sedněte si v vzpřímené poloze, aniž byste se opírali o opěradlo.



ZVEDNĚTE JEDNU NOHU

Zvedněte vždy jednu nohu o několik centimetrů nad zem. Horní část těla držte v klidu. Opakujte 10krát na každou nohu.

Pro pokročilé: Položte si ruce na hlavu. Zavřete oči.



ROTACE PÁNVE

Provedte kruhovou rotaci pánve tak, že sklopíte sedadlo dolů a otočíte se o 360°.

Během celého pohybu udržujte horní část těla a hlavu v klidu. Změňte směr.

Pro pokročilé: Zvětšete úhel rotace tím, že více sklopíte sedadlo.



ZVEDÁNÍ JEDNOHO KOLENA

Zvedněte jedno koleno co nejvýše a horní část těla udržujte v klidu. Vydržte v této pozici. Opakujte 10krát na každé koleno.

Pro pokročilé: Zkuste zvednout napnutou nohu. Položte si ruce na hlavu. Zavřete oči.



NAKLONĚTE PÁNEV

Naklánějte pánev střídavě dopředu a dozadu.



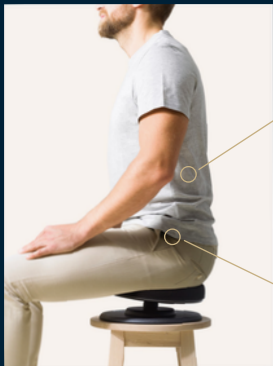
NÁKLON SEDADLA

Naklánějte sedadlo ze strany na stranu kontrolovaným pohybem. Intenzitu zvýšíte tím, že sedadlo nakloníte co nejvíce.



CHODIDLO NAD KOLENEM

Položte pravé chodidlo nad koleno. Opatrně nakloňte sedadlo dozadu směrem k pravé straně. Totéž proveďte s levým chodidlem nad levým kolenem.



Zlepšuje držení těla.

Umožňuje vám sedět v ergonomické poloze.
Aktivuje celé tělo i při sezení.

Zapojuje svaly středu těla.
Zlepšuje pohyblivost kyčlí.



Trénink držení těla



Síla a flexibilita



15 minut – 2 hodiny
používejte denně

Swedish Posture

SWEDISHPOSTURE.COM

Inspirera & Co AB/Swedish Posture
Katarinavägen 15, 116 45 Stockholm, Sweden
info @ p o s t u r e . s e