

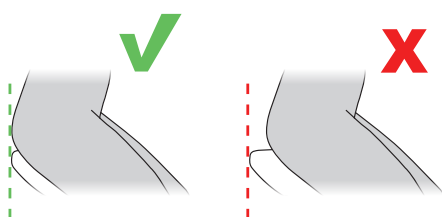
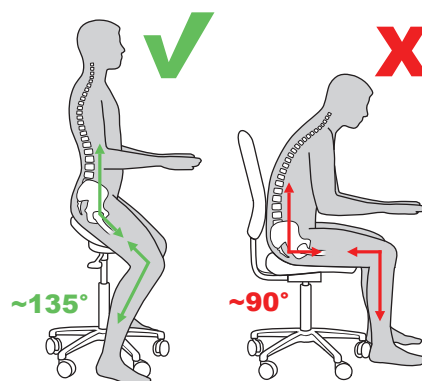
At sætte sig og rejse sig fra en Salli stol

Stå ved siden af stolen, løft det ene ben bagom stolen over til den anden side, og sid ned. For at rejse dig, skal du flytte fødderne lidt frem og stå op. På denne måde forbliver stolen bagved dig.

Sidder du højt nok?

I begyndelsen kan stolen være for højt oppe, således at dine ben ikke rører jorden. Sænk stolen langsomt, indtil fødderne er fast placeret på gulvet. Der er nu en vinkel på omkring 135 grader i knæene og imellem lår og overkrop.

Hvorfor? Den brede vinkel gør det muligt at vippe bækkenet fremad og vedligeholde den naturlige kurve i den nedre del af ryggen. Hvis du sidder for lavt er det nemt at placere fødderne foran, og ikke i siderne, og dette resulterer ofte i en dårlig holdning og krummet ryggen.



Sid bagerst på stolen

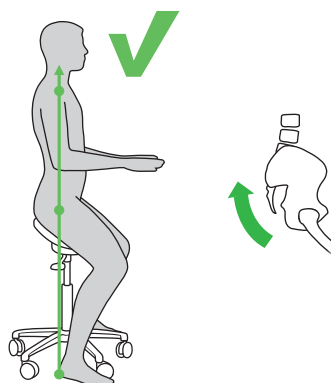
Når du sidder, bør din bagdel bør være bagerst på stolen.

Hvorfor? Hvis du sidder for langt fremme, vil kanterne fra midten af stolen trykke på dine inderlår og kønsdele. I den rigtige position er siddeknoglerne placeret på det blødeste sted på sædet, hvor polstringen er tykkest.

Hold dine fødder langs siderne

Ridestillingen sigter efter den samme position som vi har, når vi står: Set fra siden skal skulder, albue og hæl være langs samme linje.

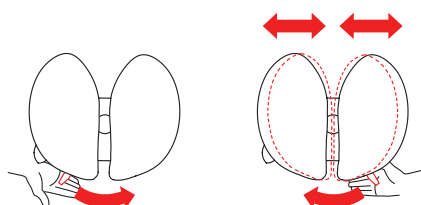
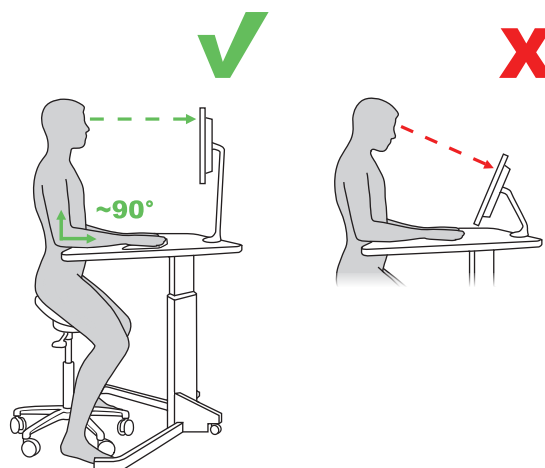
Hvorfor? Hvis fødderne er i foran, er bagsiden ofte fundet i en forkert position. Ved at flytte fødderne langs siderne bliver bækkenet vippet fremad, og der opstår en naturlig kurve i nederste del af ryggen, som samtidig bliver rettet op.



Bord og skærmhøjde

Korrekt arbejds højde er når dine albuer er i en 90 graders vinkel. Albuerne hviler afslappet på puderne på bordet, tæt på din krop. På Salli sidder du højere end på traditionelle stole, hvilket normalt betyder, at standard borde (70–75 cm) er for lave. Stolen er ubrugelig, hvis du krummer dig forover mod bordet, derfor skal du være i stand til at hæve bordet, på en eller anden måde. Sallis bedste ven er et elektronisk justerbart bord, der også kan løftes til stående højde.

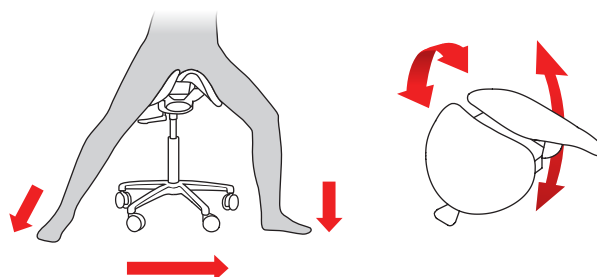
Vær også opmærksom på skærmenes højde, så du ikke ved et uheld sænker hovedet fremad. Hovedet vejer flere kilo og gør nemt nakkemuskler spændt, og dermed generer omløb i hovedet. Hjernen får ikke nok ilt og du bliver træt og får hovedpine.



Den nemmeste måde at åbne breddejusteringsmekanisme er at ramme løftestang rask med håndfladen. For at låse igen, træk håndtaget så langt tilbage som det kan komme.

Sædets bredde. Juster bredden på sædet, så det passer dig; Du kan gøre dette i Salli SwingFit og Salli MultiAdjuster. Mænd skal i løbet af dagen sikre sig, at sædedelene ikke flytter sig for tæt på hinanden, og derved gør åbningen imellem sæderne mindre.

Bevæg dig! Du kan nemt bevæge dig sidelæns, når man skubber fra med den ene fod, og trækker med den anden. Gør brug af swing mekanisme af Salli Swing og Salli SwingFit, rul med stolen for at hente ting, gå rundt imens du taler i telefon, motioner et par minutter og arbejdstående.



Giv ikke op. I begyndelsen vil området omkring siddeknoglerne være ømme og de nedre baglår eller inderlår vil gøre ondt. Giv din krop tid til at tilpasse sig den nye situation og øg gradvist den tid du sidder på Salli stolen.

**GOD HOLDNING, GOD CIRKULATION
OG AKTIV SITTING!**

www.salli.com



Mere information i instruktionsbogen og på www.salli.com