

Monteringsveiledning

1. Fjern sikkerhetsketten på toppen av liften.
2. Ta setet ut av plastposen.
3. Sett setet på toppen av liften.
4. Sett deg på setet, sett bena på benplata. Juster sittehøyden med liften (håndtaket på høyre side).
5. Juster sitteposisjonen framover og bakover på setet til du finner balansepunktet.
6. Ønsker du mer utfordring, kan du skru kula lengre ned. Da blir stolen mer ustabil og du setter større krav til ryggens støttemuskulatur.
7. Gratulerer! Din BackUp stol er nå klar til bruk!



Vi håper du får mye glede av din nye stol. Om noen uker vil du bli kontaktet med spørsmål om du vil uttale deg om dine erfaringer. Vi håper du er villig til å dele dine erfaringer med oss slik at vi kan gjøre stolen enda bedre!



Brukerveiledning på baksida av dette arket!

Brukerveiledning

1 Hvorfor er det smart å sitte på BackUp®

Når du sitter på BackUp® styrker du støttemuskulaturen i ryggspylen.

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.

BackUp® er en enklere vei til en sterkere rygg!

2 Hjemme

Med BackUp® kan du styrke muskelene som støtter ryggspylen 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, skruer du kula lengre nedover blir stolen mer ustabil og gir mer treningseffekt.

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

3 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 hev/senk bord passer glimrende til BackUp®.

Hvordan gå av og på BackUp®?

BackUp® har ikke hjul fordi det forstyrrer funksjonen og fordi det er viktig å reise seg opp for å variere arbeidsstillingen. Når du skal gå av BackUp®, så snur du deg rundt 180 grader først, 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 BackUp®?

Å sitte på BackUp® 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 BackUp® noen dager, klarer du å sitte i lengre perioder. Å sitte hele dagen går fint etter litt trening.

Kan jeg trene på BackUp® på kontoret?

Varier bevegeligheten ved å skru på kula, skruer du kula lengre nedover blir stolen mer ustabil og gir mer treningseffekt.

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

Monteringsveiledning på baksida av dette arket!