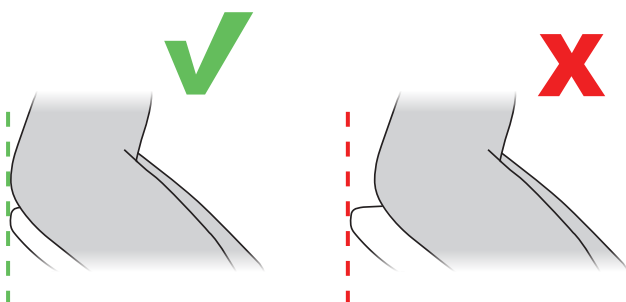
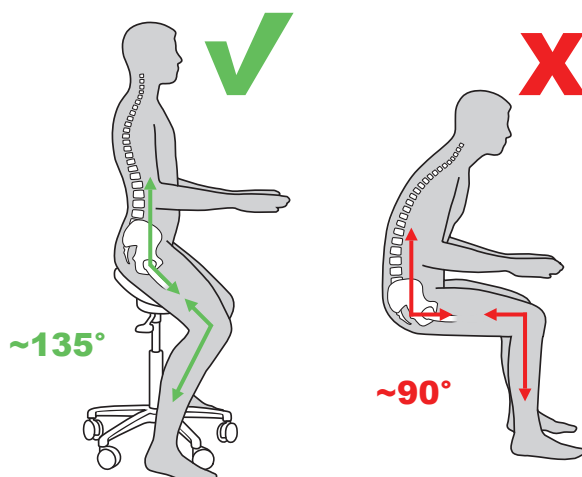


Istu tarpeeksi korkealla

Voit aluksi nostaa istuimen niin korkealle, että jalat roikkuvat ilmassa. Laske sitten istuinta vähitellen, kunnes jalat ovat tukevasti lattialla. Polvissa, sekä reisien ja ylävartalon välillä, on nyt noin 135 asteen kulma.

Miksi? Loiva kulma mahdollistaa lantion kääntymisen eteenpäin, jolloin alaselkään muodostuu selkärangan neutraaliasennon mukainen notko. Liian matalalla istuessa jalat on helppo pitää edessä, ei sivulla, jolloin selkäranka yleensä pyöristyy väärään asentoon.



Istu tarpeeksi perällä

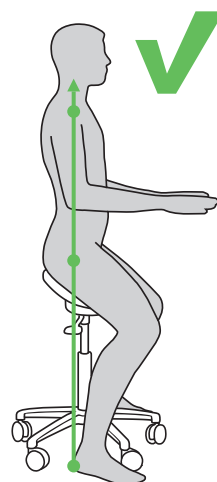
Istu tuolissa niin takana, että pakarat ovat tuolin takareunalla.

Miksi? Jos istut liian edessä, istuimen reuna painaa sisäreisiä ja genitaalialuetta. Oikeassa asennossa myös istuinluut asettuvat tuolilla kohtaan, jossa on eniten pehmustetta.

Pidä jalat sivulla

Satulatuoli-istumisessa haetaan samaa asentoa kuin seistessä: sivusta katsoen kantapää, lantio ja olkapää ovat samalla linjalla.

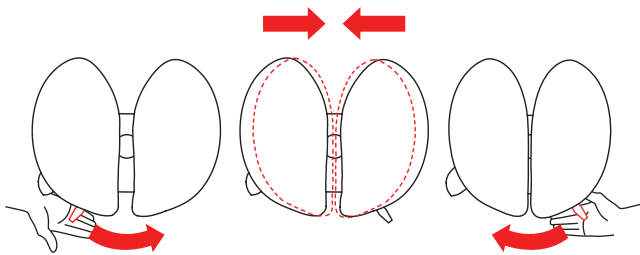
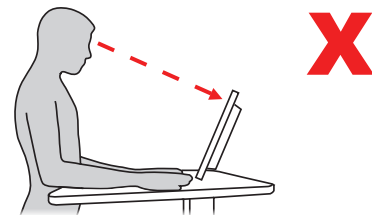
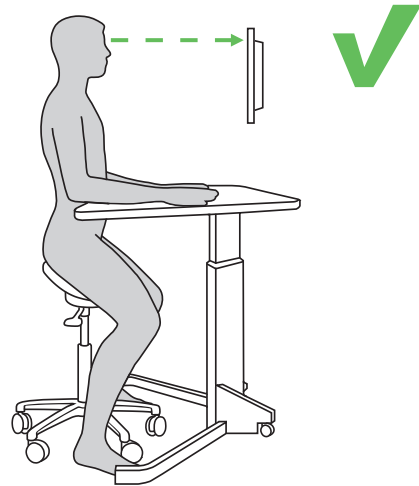
Miksi? Jos jalat ovat edessä, selkä pyöristyy helposti väärään asentoon. Jalkojen vieminen sivulle kääntää lantiota eteenpäin, jolloin alaselkään pääsee syntymään luonnollinen notko ja selkä oikenee.



Muuta muistettavaa

Pöydän korkeus. Sallilla istuma-asento on korkeampi kuin perinteisellä tuolilla, joten normaalikorkuinen pöytä (72 cm) on yleensä liian matala. Satulatuolista ei ole hyötyä, jos joudut kumartumaan työsi puoleen, joten pöytää pitää saada jollain keinolla korotettua. Paras kaveri Sallille on sähkösäätöinen pöytä, jonka voi välillä nostaa myös seisomakorkeuteen.

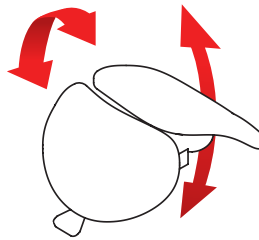
Monitorien korkeus. Kiinnitä huomiota myös monitorien korkeuteen, jotta et huomaamatta kumarra päätäsi alaspäin. Pää painaa monta kiloa ja kiristää helposti niskan ja kaulan lihaksia, jolloin verenkierto päähän häiriintyy. Aivot eivät saa tarpeeksi happea, vireystila laskee ja saat helposti päänsärkyä.



Leveyssäätö aukeaa helpoiten, kun lyöt vipua napakasti kämmenellä. Lukitaksesi säädön vedä vipua takaisinpäin sen verran, että se ottaa kiinni.

Istuimen leveys. Säädä tuolin leveys itsellesi sopivaksi; säätömahdollisuus on Salli SwingFitissä ja Salli MultiAdjusterissa. Miesten kannattaa varmistaa, etteivät istuimen puoliskot liiku päivän mittaan edestä liian lähelle toisiaan ja kavenna näin keskirakoa liikaa.

Liiku! Keinuttele Salli Swingillä ja Salli SwingFitillä, rullaa tuolilla hakemaan tavaroita, kävele puhelujen aikana, pidä taukojumppahetkiä, työskentele välillä seisten.



Älä luovuta! Alussa istuinluiden ympäristö ja alaselkä voivat kipeytyä tai sisäreidet tuntua kireiltä. Totuta kehosi rauhassa uuteen asentoon ja lisää päivittäistä istumisaikaa vähitellen.

