



Sådan bruger du den ergonomiske sidde- og træningsbold

- Pump ikke bolden op over den diameter der er trykt på bolden. Første gang bolden pumpes op, må den pumpes til maks. 90% af den maksimale diameter. Vent, hvis muligt, 1 døgn før den benyttes eller pumpes til max. diameteren. Bolden "sætter sig" indenfor de første par dage, og det er helt normalt af den skal have lidt ekstra luft.
- Bolden skal have stuetemperatur før den pumpes op.
- Pump aldrig bolden over maksimum diameteren. Det bedste er ca. 95%
- Undgå skarpe og kantede genstande samt høj varme nær bolden.
- Undgå at små børn kommer i kontakt med de små genstande, der benyttes ved oppumpning af bolden.
- Selvom bolden er meget stærk – den kan holde til 400 kilo – skal overfladen være hel og ubrudt. Hvis overfalden er punkteret eller har skrabemærker, kan dens holdbarhed svækkes og den kan punktere uden varsel.
- Inspicér bolden før du sætter dig. Har den skader så benyt den ikke.
- Start med at stå godt med fødderne let spredte ud ad, og lidt ned i knæ til kroppen er i balance. Skub bolden ind under dig og sæt dig.
- Når du sidder på bolden, skal knæ-leddene altid være lavere end hofte-leddene. Der skal måske lukkes luft ud eller pumpes luft i bolden for at du sidder behageligt og så den passer i højden. Det er vigtigt at du er i balance på bolden. Hvis bolden er for stor, vil det føles som om den ruller frem, og du bliver nødt til at stemme imod med benene.
- Når den rigtige højde på bolden er fundet, kan du måle boldens diameter. Så slipper du for besværet med at finde den rigtige størrelse, hvis andre har ændret på den.
- Justér eventuelt bordhøjden, således at bord og bold passer sammen.
- Vi anbefaler at bolden benyttes på tæpper, trægulve (uden splinter), linoleum og lign.
- Der er ingen faste regler for, hvordan man skal sidde på bolden. Mærk efter hvad der føles rart. Det må ikke gøre ondt. Især i starten kan man blive øm i de muskler, som pludselig skal i arbejde for at holde balancen. Så skal man skifte til en stol. Start roligt op, sid på bolden i én til to timer med pauser imellem.
- Når bolden er ny, kan den have en lugt. Det er vanilje, som benyttes som slipmiddel i produktionsprocessen – det er uskadeligt og langt bedre end f.eks. silikone.

Til oppumpning anbefales det at benytte følgende:

- ✓ Luftmadras pumpe
- ✓ Trykluft – pump den langsomt op og kontrollér størrelsen jævnligt!
- ✓ Gulv Cykelpumpe (den gule ventil der følger med bolden, passer til klemmen på cykelpumpen)

NB. Bolden kan normalt ikke blive hård nok hvis den pumpes med en almindelig cykelpumpe.

Men venlig hilsen

Ergopartner A/S