

Brugsvejledning for Activa Disc – ”Siddepude”.

- Activa disc skal kun fyldes med lidt luft, f.eks. med håndpumpe eller i mangel af bedre kan den blæses op med munden.
- Undlad at pumpe den hvis den er kold, bedst er det at fylde og bruge den ved stuetemperatur.
- Undgå skarpe og kantede genstande samt høj varme nær Activa disc.
- Undgå at små børn kommer i kontakt med de små genstande, der benyttes ved oppumpning af bolden

Activa disc har mange anvendelsesmuligheder.

- Læg den ovenpå en stol (kontorstol, spisestue stol eller lign). Sæt dig på Activa disc'en og mærk hvordan den får kroppen til at arbejde aktivt, Ryg og mavemuskler styrkes idet de bliver aktive i stedet for passive som når man sidder på en almindelig stol. De små led omkring rygsøjlen aktiveres og blodforsyningen øges. Ved at ændre på luft mængden i Activa Disc kan man let ændre på hvor meget aktivitet og balance man ønsker. I langt de fleste tilfælde vil siddekomforten forbedres. Activa Disc sørger automatisk for at man ændre siddestilling ofte, det er medvirkende til at hindre ”dårlig ryg, hold i ryggen” etc.
- Når man sidder, skal knæleddene altid være lavere end hofteleddene. Mange stole er for lave men med en Activa Disc kan man som regel opnå den skrå siddestilling. Når knæled er lavere end hofteled åbnes blodårene i både hofte og knæled, det betyder bl.a. at man opnår en bedre siddestilling hvor ryggen er mere ret, samtidig får man åbnet blodårene i hofte- og knæled.
- I bilen, ofte kommer benene til at sove eller man får næsten krampe ved længere ture. Placér Activa Disc på sædet eller i ryggen. Pump den så det føles behageligt, når den benyttes i bilen skal der forholdsvis lidt luft i den. Hvis den fyldes for meget skal der bruges meget energi på at holde balancen og det er til fare for sikkerheden.
- Tag den med i biograf, teater ofte er stolene ikke de bedste og under længere forestillinger får mange uro i benene fordi der næsten lukkes af for blodomløb i benene.

Balance øvelser.

- Pump Activa disc op, stil dig med begge fødder på den, mærk efter at du ikke kan mærke gulvet igennem den.
 - Skift skiftevis vægten fra det ene ben til det andet medens du holder balancen.
 - Stil dig midt på Activa Disc, hold balancen i 1 minut ved at bevæge fod- og knæled.
 - Stil dig midt på Activa Disc løft skiftevis det ene og det andet ben, øvelsen kan gøres sværere ved at gå ned i knæene eller svinge benet frem og tilbage.
 - Stil dig midt på Activa Disc bøj i knæ og hofter (skistilling) og sving knæ og hofter fra side til side medens balancen holdes.
 - Sæt dig på Activa Disc. Hæv benene fra gulvet, stræk og bøj benene.
 - Læg dig ned på gulvet med Activa Disc under sædet. Lav mavebøjninger samtidig med balancen holdes, derved får du fat i både de lige og de skrå mavemuskler.

Urolige børn

- Benyt Activa Disc til børn og unge der har svært ved at sidde stille i længere tid. Ofte har de blot behov for at røre sig, skal de sidde stille i længere tid forsvinder koncentrationen. Activa Disc kan hjælpe fordi kroppen aktiveres, musklerne, nerverne, balanceorganer aktiveres, samtidig sidder man blødt og behageligt. Det bedste vil være at benytte en siddebald i de tilfælde men af og til er det ikke muligt, det næstbedste er en Activa Disc.

Med venlig hilsen
Toftegaard