

Vejledning i brugen af 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 at 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 Kg – skal overfladen være hel og ubrudt. Hvis overfladen er punkteret eller har skrabemærker kan dens holdbarhed svækkes og den kan punktere uden varsel.
- Inspicer 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 knæleddene altid være lavere end hoftelæddene. Der skal måske lukkes luft ud eller pumpes luft i bolden for at du sidder behageligt og 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 bord og bold passer sammen.
- Vi anbefaler at bolden benyttes på tæpper, trægulve (uden splinter), linoleum o.l.
- 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 en til to timer med pauser imellem.

Til oppumpning anbefales det at benytte følgende:

- ✓ Luftmadras pumpe
- ✓ Trykluft – pump den langsomt op og kontroller størrelsen jævnlige!
- ✓ 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.

Med venlig hilsen
Toftegaard