

# Salli Satulatuolin edut



## Hyvä asento koko päivän

Kaksiosaisen istuimen keskiraon ansiosta genitaalialue ei jää puristuksiin, jolloin selkää ei tarvitse pyöristää pois päin paineesta.

## Terve ja kivuton selkä



Koska selän voi pitää suorassa, alaselän notko säilyy ja selkäranka on luonnollisessa asennossaan. Selkäranka kannattelee asentoa ja lihakset pysyvät rentoina.

## Syvämpi hengitys

Ryhdykkäessä asennossa hengitys kulkee hyvin ja aivot saavat tarpeeksi happea. Päänsäryt vähenevät.



## Toimiva ruuansulatus



Suolisto ei ole puristuksissa kuten lysähtäneessä asennossa. Liikettä myötäilevän istuimen liike nopeuttaa suolen toimintaa.

## Hyvä verenkierto ja lymfakierto

Loivat, noin 135 asteen kulmat polvissa ja lonkissa takaavat häiriöttömän nestekierron.



## Loivat nivelkulmat

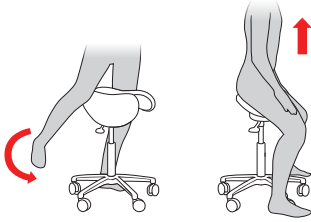


Polvi- ja lonkkaniveliin kohdistuu vähemmän painetta, mikä on hyväksi rustoille ja nivelsiteille.

## Lisää liikettä päivään

Swing-malleilla voit jumptata ja keikutella työpäivän aikana! Pienikin liike lisää verenkiertoa varsinkin alaselän kireissä lihaksissa, mikä hidastaa välilevyjen ja nikamien rappeutumista.



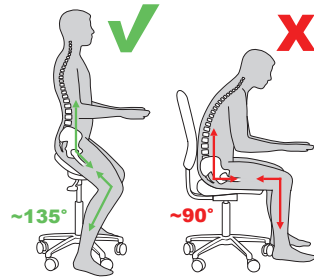


## Sallille istuminen ja siltä nouseminen

Nosta toinen jalka takakautta tuolin yli ja istuudu. Nouse siirtämällä jalkoja eteenpäin ja siirrä sitten painosi jaloille.

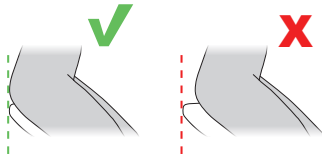
## Istu tarpeeksi korkealla

Istu niin korkealla kuin voit, kun jalkasi ovat tukevasti lattialla. Polvissa ja lonkissa on noin 135 asteen kulma. Loiva kulma mahdollistaa lantion kääntymisen eteenpäin, ja alaselkään muodostuu notko. Liian matalalla istuessa jalat on helppo pitää edessä, jolloin selkäranka pyöristyy väärään asentoon.



## Istu tarpeeksi perällä

Istu niin, että pakarat ovat tuolin takareunalla. Liian edessä istuessa tuoli painaa sisäreisiä ja



genitaalialuetta. Oikein istuessa istuinluut asettuvat tuolin pehmeimpään kohtaan.

## Pidä jalat sivulla

Asento on sama kuin seisnessä: sivusta katsoen kantapää, lantio ja olkapää ovat samalla linjalla. Jos jalat ovat edessä, selkä

pyöristyy väärään asentoon. Jalkojen vieminen sivulle kääntää lantiota eteenpäin, jolloin alaselkään syntyy luonnollinen notko ja selkä oikenee.

