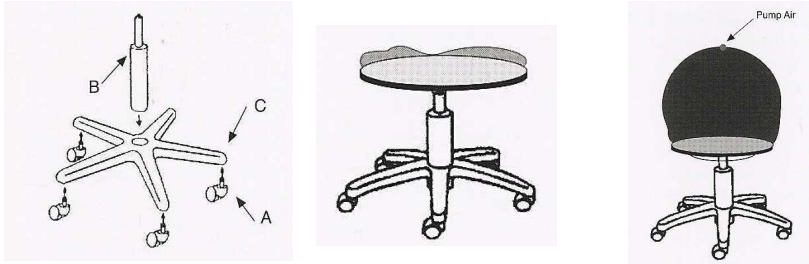


Sit-A-Round® -tuolin asennusohje



1. Työnnä pyörät (A) ja pneumaattinen sylinteri (B) paikoilleen tuolin jalkaan (C).
2. Kiinnitä istuimen pneumaattinen sylinteri kohdistamalla sen yläpää mekanismin alapuolella olevaan reikään ja paina lujasti.
3. Pumppaa ilmapumpulla palloon ilmaa, kunnes ilmamäärä on sopiva. Työnnä tulppa pallossa olevaan reikään. Laita istuinpäällinen paikoilleen ja kiristä se kuminauhalla.

Takuu

Valmistajan takuu koskee materiaali- tai valmistusvirheitä, kun tuote on hankittu Jobri L.L.C.:ltä tai valtuutetulta jälleenmyyjältä. Valmistaja korvaa viiden (5) vuoden ajan tarkastettaessa violliseksi osoittautuvan tuolin tähtijalan, korkeusmekanismin (teräsrakenteet), rakenneosat ja pyörät. Verhoilluilla materiaaleilla, kuten istuinpäällisellä, on kahden (2) vuoden rajoitettu takuu. Takuu ei koske ilmatäytteistä palloa. Asiakkaan määrittelemille verhoilumateriaaleille ei voi antaa takuuta.

Jälleenmyyjä



OFFER DATA OY

Sillitie 4, 00800 Helsinki
offerdata@co.inet.fi
Puh. 09-787 079
Fax. 09-787 096
Y- tunnus 0936798-4

PALLO TUOLI SIT-A-ROUND® BALL CHAIR

Istu aktiivisesti dynaamisesti muotoillulla
tuolilla



Taustatietoja Sit-A-Round® -pallotuolista

Mikä Sit-A-Round® on?

Sit-A-Round® on patentoitu, dynaamisesti muotoiltu työtuoli toimistokäyttöön tai kotitoimistoon. Tuolin muotoilu perustuu aktiivisen istumisen periaatteeseen, sillä sen istuinosa toimii suuri ilmatäyteinen vinyylipallo.

Miksi Sit-A-Round® -tuoli on loistava ratkaisu jatkuvaan ongelmaan?

Sit-A-Round® tukee lantiota, jolloin paino jakautuu tasaisesti ja istumalihasten oikeanlainen käyttö helpottuu. Ilmatäyteinen palloistuin tavallaan viestittää istujalle käskyä oikeasta selkänsä, mikä estää selkärankaa taipumasta C-mutkalle. Pallo reagoi yksilöllisesti jokaisen käyttäjän painoon ja ruumiinliikkeeseen. Hartia- ja selkääalueen kireys laukeaa. Tuoli on ihanteellinen ihmisille, jotka joutuvat työssään istumaan pitkiä aikoja tai jotka kärsivät selkäongelmista.

Miten Sit-A-Round® syntyi?

Aiemmin tanssijana ja koreografina toiminut June Ekman on suorittanut diplomin Alexander-tekniikassa. Hän on opettanut tekniikkaa yli 20 vuoden ajan. Alexander-tekniikka, joka perustuu kehon ojentamiseen ja lihasten tasapainoon, opettaa ihmisiä käyttämään kehoaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tekniikka auttaa stressinhallinnassa ja kivun lievittämisessä. Kun June Ekman työskenteli Sarah Laurence Collegessa oppilaidensa – tanssijoiden, näyttelijöiden ja laulajien - sekä monien asiakkaiden kanssa, jotka ammattinsa puolesta joutuivat istumaan pitkiä aikoja kerralla, hän vakuuttui siitä, että monet krooniset vaivat pahenivat epäsovivien tuolien vuoksi. Hän huomasi myös, että kun asiakkaat istuivat ison ojennusharjoituksissa käytetyn vinyylipallon päällä, suuri osa selkään kohdistuvasta kuormituksesta väheni. Yhdessä muotoilija Laurence Wilsonin kanssa June Ekman kehitti Sit-A-Round® -tuolin, joka perustuu aktiivisen istumisen periaatteeseen.

Minkälainen rakenne Sit-A-Round® -tuolissa on?

Tuolin runko on muotoiltu joustavan vinyylipallon ympärille. Tuolissa on useita ominaisuuksia, jotka tekevät siitä miellyttävän käyttää: se on tukeva, siinä on korkeuden säätömekanismi, se pyörii ja tähtijalustan pyörät helpottavat tuolilla liikkumista.

Sit-A-Round® hyödyt

Auttaa vähentämään kehoon kohdistuvaa kuormitusta

- purkamalla selkärankaan kohdistuvaa painetta
- vahvistamalla lihaksia
- "pakottamalla" suoristamaan selkärangan
- vilkastuttamalla verenkiertoa ja lisäämällä energiaa

- Pallotuoliin on sovellettu aktiivisen istumisen periaatetta. Istuminen liikkuvalla pinnalla vaatii jalkojen ja vartalon aktiivista käyttöä.
- Ei purista selkärankaa kokoon.
- Pakottaa istumaan suorassa lihaksia jännittämättä.
- Auttaa ehkäisemään istumatyöstä johtuvia selkävammoja jäntevöittämällä lihaksia.
- Vilkastuttaa istumatyöstä johtuvaa heikentynyttä verenkiertoa ja vähentää lihasväsymystä.**
- Auttaa pitämään mielen valppaana. **
- Palloistuin tasapainottaa selkärangan etu- ja takapuolella olevien lihasten välistä työskentelyä, jolloin vartalon voima lisääntyy eikä selkänjojaa tarvita.**

** The Chair: Rethinking Culture, Body and Design, Galen Cranz Ph.D., W.W. Norton, 1998

Sit-A-Round® –pallotuolin käyttöohjeet

Kuinka Sit-A-Round® –tuolilla istutaan?

Istu suoraan pallon päällä; sen pitäisi tuntua tukevalta allasi. Tuolin pitää olla kyllin korkea, jotta reidet laskeutuvat vinosti alaspäin (ei suorassa kulmassa lonkkaniveleen). Säädä tuolin korkeus niin, että molemmat jalkapohjat asetuvat lattiaa vasten ja voit istua jalat mukavasti toisistaan erillään. Siirtele itseäsi pallon päällä eteen ja taakse, jotta löydät kohdan, joka tuntuu hyvältä. Siirryle myös hiukan sivusuunnassa, jotta totut pallon liikkeeseen.

Aktiivisessa istuma-asennossa käyttöön joutuvat kokonaan uudet lihakset. Aktiivinen istuminen jäntevöittää lihaksia. Kuten aina, kun lihaksia käyttää johonkin uuteen aktiviteettiin, tässäkin on tärkeää kehittää voimaa vähitellen. Älä istu tuolilla ensi alkuun kovin pitkiä aikoja, jotta lihakset eivät jännity. Suosittelemme, että tuolilla istutaan ensimmäisenä päivänä korkeintaan tunnin verran; ensimmäisen viikon ajan voit pidentää istumisaikoja aina tunnilla päivässä. Tämän jälkeen voit käyttää Sit-A-Round® -tuolia kuten mitä tahansa tuolia, pitämällä taukoja aina tarvittaessa. Huomaa, että istumatyössä on erittäin tärkeää pitää säännöllisesti taukoja, jotta lihakset ja silmät saavat välillä levätä. Nouse ylös pallolta, lähde liikkeelle ja venytele yläruumistasi. Jos työskentelet tietokoneella, nosta katse pois kuvaruudusta ja tarkenna katseesi aina 15-20 minuutin välein huoneen nurkkaan kymmenen sekunnin ajaksi.

Sit-A-Round® –tuolin sijoittaminen työpöydän ääreen

Aseta Sit-A-Round® –tuoli sopivaan kohtaan työpöydän eteen. Pallon pitäisi olla tasakorkeudella pöydän etureunan kanssa. Istu pallolle selkä pöytään päin ja kierähdä sitten tuolilla ympäri niin, että istut kasvat pöytään päin. Jos työskentelet tietokoneella, silmien ja kuvaruudun välinen etäisyys pitäisi olla 40-60 senttiä. Ruudun yläreuna pitäisi olla silmien kanssa samalla tasolla tai aivan niiden alapuolella. Nosta tai laske ruutua tarpeen mukaan.

Miten pallotuoli toimii

Korkeussäätö

Korkeutta on helppo säätää istuimen alla olevalla mustalla renkaalla.

Alaspäin:

Istu pallolla ja napauta kädellä kevyesti palloistuimen alla olevaa rengasta. Pallo laskeutuu toivotulle korkeudelle.

Ylöspäin:

Istuessasi pallolla kohota itseäsi hiukan ylös, nosta sitten kädellä palloistuimen alla olevaa rengasta kevyesti ylöspäin. Pallo nousee toivotulle korkeudelle.

Lukkiintuvat pyörät

Tuolin pyörät lukkiintuvat automaattisesti pallolla istuessasi. Pyörät eivät liiku, kun pallolla on painoa.

Tuolin pyörivyyt

Tuolilla istuessasi voit pyöriä sillä 360 astetta.

Ilmanpaine

Saattaa olla, että haluat kokeilla palloon erilaisia ilmamääriä, ennen kuin löydät itsellesi sopivan. Pallon pitäisi antaa tukea, mutta liikkua kevyesti, kun istut sillä. Jos se on liian kova, liikkuvuutta on vähemmän, jolloin se ei ole kovin mukava. Jos se on liian pehmeä, se ei anna tarpeeksi tukea.