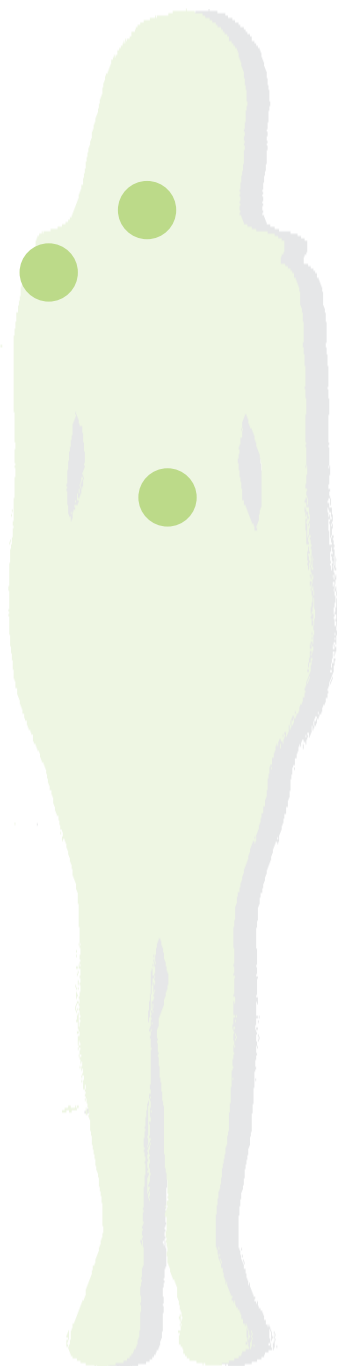
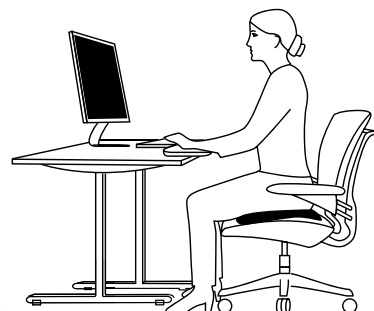


**Förbättrar
bålstabiliteten**



Art No 65 860

fakta

Att sitta på ett instabilt underlag förbättrar vår koncentration och balansen i kroppen blir bättre. Blodcirkulationen ökar och hjärtat får arbeta mer effektivt. Detta ger oss ett ökat välmående. Med Vidamic Ergonomic Cushion ökar vi styrkan och förbättrar funktionen i våra stabiliserande muskler som är viktiga för kroppshållningen. Dessa inre muskler sitter nära skelettet i nacke, skuldror, rygg och bäcken och hjälper oss med hållning och balans. Vår yttre muskulatur är explosiv och används för stora kraftfulla rörelser. För att få en harmonisk och väl fungerande kropp måste vi ha balans mellan våra stabiliserande och explosiva muskler. En svag och dåligt fungerande stabiliserande muskulatur är ofta orsaken till både akuta och kroniska problem i nacke, axlar, rygg och höft. Sittande balansträning optimerar kroppshållningen och gör att vi stabiliserar bålens muskler effektivt. Vidamic Ergonomic Cushion underlättar en god hållning, stärker mage och rygg och kan lindra ryggproblem. Kroppstyngden fördelas jämt på kudden vilket ger en skön komfort och bättre blodcirkulation i ben och säte.