

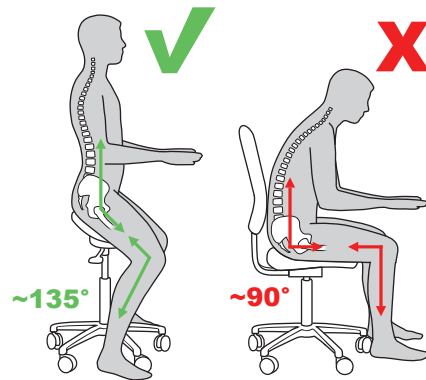
Richtiges Auf- und Absteigen vom Salli

Stellen Sie sich neben den Stuhl, heben Sie ein Bein von hinten über den Stuhl bis der Fuß auf der anderen Seite fest auf dem Boden steht, dann setzen Sie sich. Zum Aufstehen bewegen Sie Ihre Füße leicht nach vorne und stehen Sie auf. So bleibt der Stuhl hinter Ihnen.

Sitzen Sie hoch genug

Fahren Sie zu Beginn den Stuhl so weit nach oben, dass Ihre Füße den Boden nicht mehr berühren. Dann fahren Sie den Stuhl langsam herunter, bis Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Nun beträgt der Winkel zwischen den Oberschenkeln und dem Oberkörper, ebenso wie in den Knien, 135 Grad.

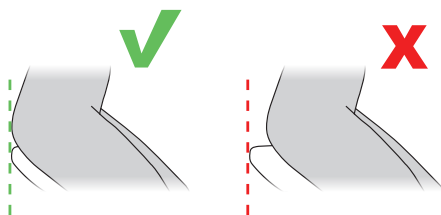
Warum? Durch die offenen Winkel ist es möglich, das Becken nach vorne zu kippen und somit die natürliche S-Kurve im unteren Rücken beizubehalten. Wenn man zu niedrig sitzt, tendiert man dazu, die Füße wie gewohnt vor dem Stuhl und nicht neben dem Stuhl zu platzieren. Dies führt meist jedoch zu einer gekrümmten Haltung und einer ungesunden Rundung des Rückens.



Sitzen Sie möglichst weit hinten auf dem Stuhl

Beim Sitzen sollte sich das Gesäß in einer Linie mit der hinteren Stuhlkante befinden.

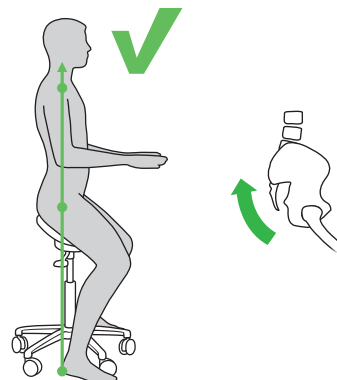
Warum? Sitzt man zu weit vorne, drücken die Kanten der Mittelspalte auf die inneren Oberschenkel und den Genitalbereich. In der korrekten Sitzposition befinden sich die Sitzbeinhöcker auf der weichsten Stelle der Sitzes, an der das Polster am dicksten ist.



Platzieren Sie Ihre Füße an den Seiten des Stuhls

Das reitähnliche Sitzen zielt auf eine Nachahmung der stehenden Körperhaltung: von der Seite betrachtet befinden sich Schulter, Becken und Ferse in einer Linie.

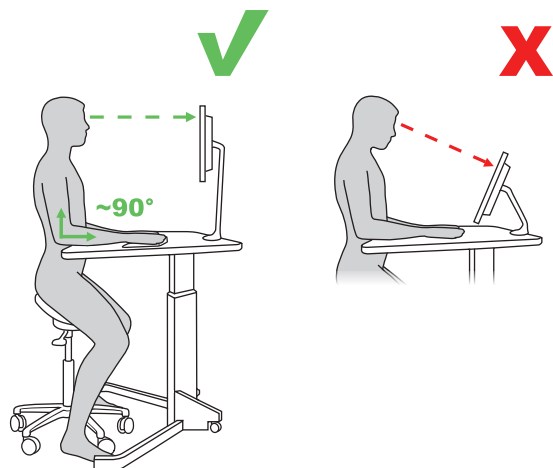
Warum? Wenn sich die Füße vor dem Stuhl befinden, wird der Rücken oft unbewusst in eine schädliche, gekrümmte Haltung gebracht. Durch das Platzieren der Füße an den Seiten des Stuhls kippt das Becken automatisch nach vorne, was eine natürliche S-Kurve im unteren Rücken sowie eine aufrechte Haltung des gesamten Rückens ermöglicht.



Tisch- und Bildschirmhöhe

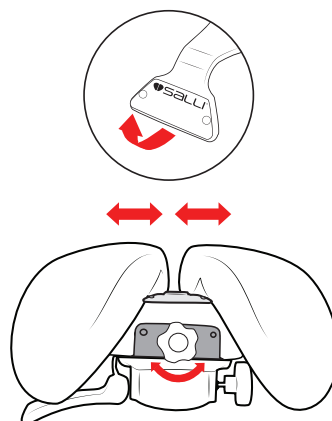
Stellen Sie die Tischhöhe so ein, dass in Ihren Ellbogen ein 90-Grad-Winkel entsteht. Die Ellbogen liegen entspannt auf der Tischplatte auf, dicht neben Ihrem Körper. Auf einem Salli sitzen Sie höher als auf einem herkömmlichen Stuhl, d.h. dass die Standardtische (70–75 cm) zu niedrig sind. Der Salli ist nutzlos, wenn man sich zum Tisch herunterbeugen muss, deswegen muss gewährleistet sein, den Tisch in irgendeiner Form zu erhöhen. Der beste Freund eines Salli-Stuhls ist ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch, der auch bis in Stehhöhe hochgefahren werden kann.

Beachten Sie auch, dass die Höhe der Bildschirme so eingestellt ist, dass Sie nicht unbewusst den Kopf nach vorne senken müssen. Der Kopf wiegt mehrere Kilo und durch die falsche Kopfhaltung entstehen leicht Verspannungen in der Nackenmuskulatur, die die Blutzirkulation und –zufuhr in den Kopf einschränken. Das Gehirn erhält folglich nicht genügend Sauerstoff, was Ermüdungserscheinungen und Kopfschmerzen verursacht.



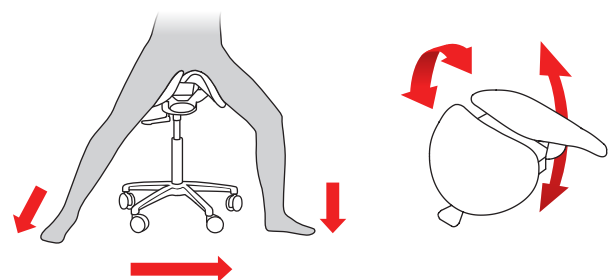
Breiteneinstellung

- 1 Heben Sie den Salli-Griff vorne am Sitz an.
- 2 Um den Sitz breiter zu machen, drehen Sie den Knopf nach links. Drehen Sie den Drehknopf nach rechts, um ihn schmaler zu machen.
- 3 Sperren Sie die Breite, indem Sie den Griff wieder nach unten drücken.



Die Breite des Sitzes. Stellen Sie die Sitzbreite nach Ihren persönlichen Präferenzen ein. Dies ist möglich bei den Modellen Salli SwingFit und Salli MultiAdjuster. Insbesondere Männer sollten darauf achten, das sich über den Tag die beiden Teile der Sitzfläche nicht vorne immer weiter zusammenschieben und somit der Mittelspalt zu eng wird.

Bewegen Sie sich! Sie können sich sehr leicht mit dem Stuhl umherbewegen, indem Sie sich mit einem Fuß abdrücken und mit dem anderen ziehen. Nutzen Sie den Swingmechanismus in den Modellen Salli Swing und Salli SwingFit, rollen Sie mit dem Stuhl, um benötigtes Material herbeizuholen, gehen Sie während eines Telefonats umher und bauen Sie kurze Trainingsübungen sowie Arbeiten im Stehen ein.



Geben Sie nicht auf! Zu Beginn ist es möglich, dass Schmerzen um die Sitzbeinhöcker, im unteren Rücken oder an den Oberschenkelinnenseiten auftreten. Geben Sie Ihrem Körper die Zeit, sich an die neue Sitzposition zu gewöhnen und steigern Sie langsam und schrittweise die Zeiteinheiten, die Sie auf dem Salli verbringen.

**GESUNDE HALTUNG, GUTE DURCHBLUTUNG
UND AKTIVES SITZEN!**

