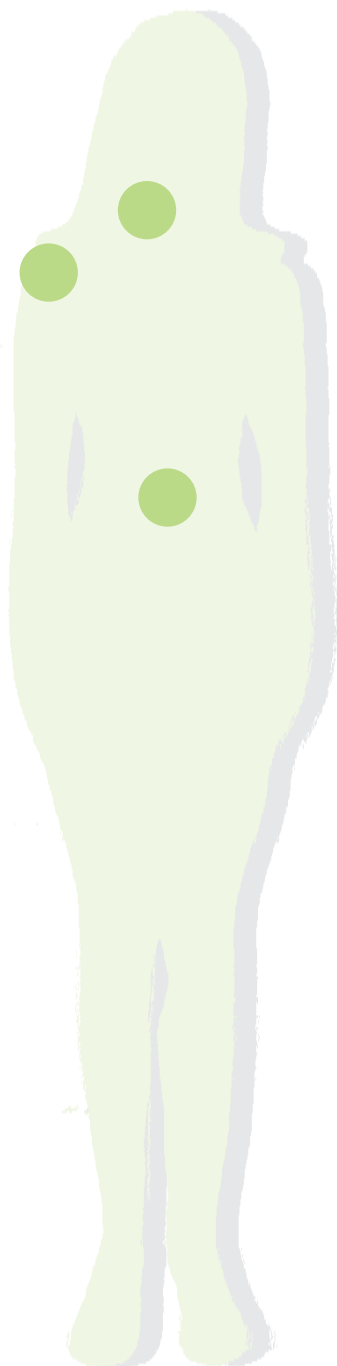


**Verbessert
die Rumpfstabilität**



Artikelnummern
65862 Cushion
65 863 Band
65 855 Set

fakten

Auf einer instabilen Unterlage zu sitzen verbessert die Konzentration und das Gleichgewicht im Körper wird trainiert. Der Kreislauf wird angeregt und das Herz arbeitet effektiver. Dies beeinflusst wiederum das Wohlbefinden positiv. Mit dem Vidamic Ergonomic Cushion steigern wir die Kraft und verbessern die Funktion unserer stabilisierenden Muskulatur, die für unsere Körperhaltung wichtig ist. Diese inneren Muskeln, auch Tiefenmuskulatur genannt, sind im Nacken, Schultern, Rücken und Becken skelettnahe gelegen, stabilisieren den Körper und geben ihm Haltung. Die äußere, explosive Muskulatur, die sogenannte Oberflächenmuskulatur, bewegt und formt unseren Körper und ist für große, kraftvolle Bewegungen wichtig. Um einen harmonischen und gut funktionierenden Körper zu haben, muss ein Gleichgewicht zwischen Oberflächen- und Tiefenmuskulatur hergestellt und gehalten werden. Eine schwache und schlecht funktionierende Tiefenmuskulatur ist häufig die Ursache für sowohl akute als auch chronische Probleme im Nacken, Schultern, Rücken und in den Hüften. Balanceübungen im Sitzen optimieren die Haltung des Körpers und Stabilisieren die Rumpfmuskulatur wirkungsvoll. Das Vidamic Ergonomic Cushion fördert die korrekte Körperhaltung und stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur, kann Rückenproblemen vorbeugen. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf dem Kissen verteilt, was den Sitzkomfort verbessert und auch den Kreislauf anregt. Das Ergonomic Cushion kann mit Hilfe des 65 863 an der Rückenlehne des Stuhles befestigt werden.