



## Bruks- och motionsanvisning Sittdyna

### Kära kund!

Din nya sittdyna har flera syften - att ge dig en dynamisk hållning som skonar ryggen när du sitter, att användas som särskilt träningsredskap för ryggmuskulaturen och bäckenet samt att förbättra balanssinnet. När du sitter på dynan korrigeras din hållning, så att du sitter med rak rygg.

Sittdynan kan användas till små men dock effektiva övningar, som tränar ryggen, stärker musklerna och förbättrar balansen. Om du tränar regelbundet kommer du snabbt att se resultat, även om du bara gör övningarna en kort stund i början. Du måste motverka dynans instabilitet genom rörelser som kräver muskelaktivitet och därigenom förbättrar hållningen.

På baksidan finns en träningsaffisch med några övningar som du kan göra med hjälp av sittdynan. Den stärker huvudsakligen musklerna för bra hållning samt djupt liggande muskler. På så vis förbättras din koordinations- och balanseringsförmåga.

Vi önskar dig mycket nöje med din nya sittdyna!

### Ditt Tchibo-team



Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant! För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning. Spara bruksanvisningen för senare användning. Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följa med.

### Säkerhetsanvisningar



#### Användningsområde

Sittdynan ska användas som sitthjälp och motionsutrustning för hemmabruk. Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller andra behandlingsanläggningar. Dynans bärkapacitet är max. 150 kg.

#### FARA för barn och andra personer med fysiska begränsningar!

- Produkten får inte användas av personer vars fysiska, mentala eller andra förmågor är så begränsade att de inte kan använda sittdynan på ett säkert sätt. Detta gäller speciellt personer med yrsel.
- Håll förpackningsmaterialet utom räckhåll för barn. Det utgör bl.a. en kvävningsrisk!
- Håll barn utan uppsikt på avstånd från produkten och förvara den utom räckhåll för barn.

#### FARA för personskadorna

- Kontrollera alltid att sittdynan inte är skadad innan du använder den. Du får inte använda sittdynan om den har uppenbara skador.
- Sittdynans släta sida är försedd med halkskydd i form av noppor. Trots detta kan sittdynan halka iväg om den används på en slät yta, i synnerhet om den belastas på ena sidan. Lägg alltid ett halksäkert underlag, t.ex. en motionsmatta, under sittdynan innan du börjar med övningarna.
- Blås inte upp dynan med munnen - det finns risk att du blir yr.

#### VAR FÖRSIKTIG - risk för materiella skador

- Pumpa inte upp sittdynan med en tryckluftkompressor eller liknande tryckluftutrustning, t.ex. på en bensinmack. Sittdynan kan pumpas upp för hårt och skadas. Dynan får inte bli tjockare än max. 6,5 cm.
- Undvik att dynan kommer i närheten av vassa, spetsiga eller heta föremål och ytor.

#### Fråga din läkare! Innan du börjar träna bör du kontakta din läkare. Fråga din läkare i vilken utsträckning du bör träna.

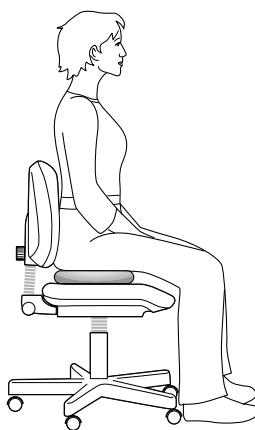
- Felaktigt utförda övningar eller överdriven träning kan vara skadligt för hälsan. Sluta träna omedelbart och kontakta en läkare om något av följande symtom uppkommer: Illamående, yrsel, stark andfåddhet, smärtor i bröstet eller andra besvär.

### Sitt rätt

#### • Produkten kan användas som sittdyna med eller utan fodral.



Det är jobbigt att sitta upprätt, även med dynan som hjälpmedel. Använd den som sitthjälp max. 2 timmar om dagen.



Sittdynan sträcker höften och stabiliserar ryggraden. Du kan använda den t.ex. när du sitter vid datorn eller skrivbordet.

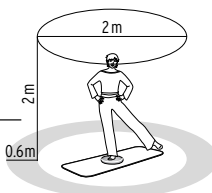
Så här sitter du rätt:

- Sätt dig mitt på sittdynan.
- Sära på knäna till lite mer än höftbredd.
- Låren och vaderna bildar nästan en rät vinkel.
- Placera fötterna direkt under knäna. Tårna pekar lätt utåt.
- Håll överkroppen sträckt. Sidan med noppor på ger en mjuk massage som stimulerar blodcirkulationen. Desutom kan luften cirkulera.

### Träning

#### • Använd dynan utan fodral när du ska träna.

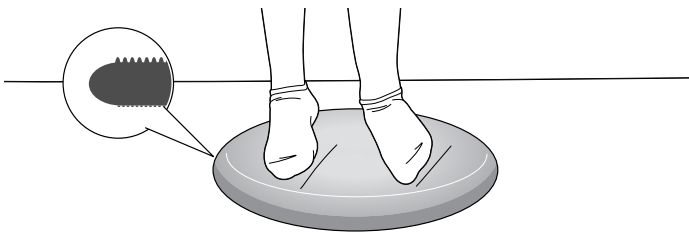
- Ta på dig lätt motionskläder.
- Använd alltid sittdynan barfota eller ta på dig skor med halkfri sula, så att du inte glider iväg.
- Träna långsamt i början. Gör inga ryckiga rörelser. Fortsätt att andas jämnt även under övningarna.
- Börja aldrig träna direkt en måltid. Vänta minst 30 minuter innan du sätter igång.
- Undvik att överanstränga dig. Gör bara en övning så länge den passar din fysiska kondition. Avbryt genast träningen om det börjar göra ont.
- Övningarna går lättare ju mer luft det är i dynan (dynans tjocklek får vara max. 6,5 cm!). Efter en kort tid har du vant dig vid sittdynans instabilitet.
- Upprepa varje övning endast 3 gånger i början. När du har vant dig vid övningarna kan du öka intensiteten till max. 12 upprepningar.
- Se till att det finns tillräckligt med rörelseutrymme (min. 60 cm åt alla håll) på platsen där du tränar. Det får inte finnas några andra föremål inom träningszonen. Använd sittdynan som träningsredskap på en stabil, jämn yta.



## Hålla balansen

**Mål: Uppvärmning - förbättra balansen**

**Position:** Stå upprätt, håll ryggen rak och sträck på bröstet. Dra axlarna lätt bakåt och nedåt. Spänn musklerna i magen och rumpan. Böj knäna lätt.



**Övning:** Ställ dig med båda fötterna på sittdynan.

Rör på fötterna åt alla håll:

- Tryck ner tårna
- Tryck ner hälarne
- Vicka på fötterna i sidled

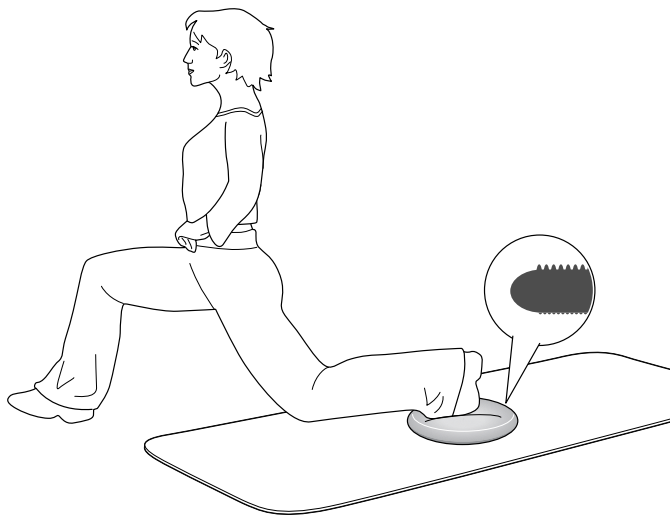
Med lite övning kan du också genomföra övningen när du står på ett ben. Byt sedan till det andra benet.

**Tips:** Gör den här övningen utan skor på fötterna. Nopporna i sittdynan masserar fötterna och ökar blodcirkulationen.

## Utfallsteg

**Mål: Träna benmusklerna (framsidan av låret) och rumpan (vid kortare steg)**

**Position:** Håll överkroppen rak. Det främre knät måste befinna sig bakom tårna (även under övningen). Vrid inte knät i sidled!



**Utgångsposition:** Sätt den ena foten på sittdynan och den andra framför den, se bilden.

**Övning:** Tryck kroppen rakt upp mycket långsamt och sedan ner igen med hjälp av benmusklerna. Sätt inte ner knät på golvet.

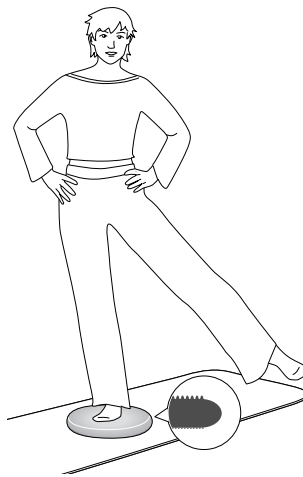
Upprepa övningen några gånger och byt sedan ben.

**Tips:** Steglängden avgör vilka muskler som tränas. Börja försiktigt och öka påfrestningen efter hand.

## Benlyft

**Mål: Träna rumpan och låren**

**Position:** Håll bäckenet och överkroppen raka (stolt hållning). Lägg händerna på höfterna och sträck ut armbågarna. (Övningen går lättare om du sträcker ut armarna åt sidorna). Böj lätt på benet som du står på. Knät och tårna måste utgöra en linje sett från ovan. Vrid inte knät i sidled!



**Övning:** Ställ dig med ena foten på sittdynan.

Lyft det andra benet några centimeter och spänn samtidigt rumpan hårt.

Räkna till 4.

Lyft och sänk benet lätt om du vill öka intensiteten.

Sänk benet igen, rör lätt vid golvet med tårna och lyft benet igen.

Upprepa övningen några gånger och byt sedan ben.

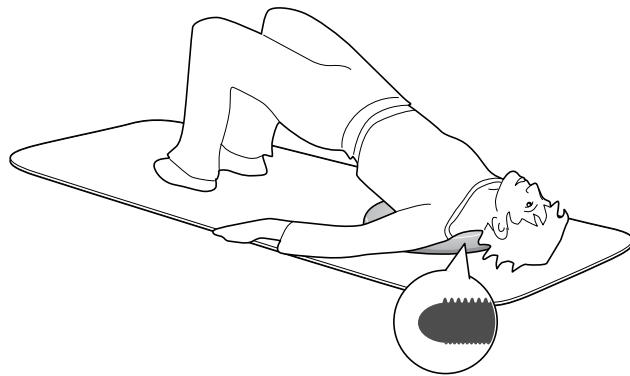
**Tips:** När du gör den här ovanliga övningen kan det hända att du får kramp på sidan av rumpan.

Börja med några få upprepningar och byt sida ofta.

## Bäckenlyft på rygg

**Mål: Träna musklerna i rumpan, ryggen och på baksidan av låret**

**Position:** Lägg dig ner med axlarna på sittdynan. Böj på knäna och sätt fötterna på golvet på ungefär samma bredd som höften. Tårna ska peka framåt.



**Övning:** Spänn rumpan och lyft bäckenet, tills kroppen bildar en linje från knäna till skuldrorna.

Sänk sedan bäckenet igen och lägg ryggen på golvet kott för kott.

**Tips:** Om du känner ett tryck i ländryggen kan du lägga dig på sidan en stund och dra upp benen, så att ländryggen avlastas.

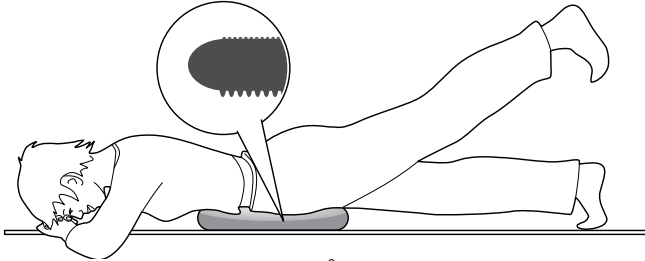
**Variant:** För avancerade användare: Lägg dig på golvet och sätt fötterna på sittdynan med böjda knän. Genomför sedan övningen enligt beskrivningen.

# Öka takten gradvis när du blir mer vältränad. Överansträng dig inte.

## Benlyft på mage

**Mål:** Träna rumpan, den nedre delen av ryggen och baksidan av låren

**Position:** Lägg dig ner med höfterna och magen på sittdynan. Huvudet ska ligga avspänt på underarmarna. Särna på benen till ca. samma bredd som höfterna och dra tårna mot dig en smula. Spänn magmusklerna så att du håller ryggen rak utan att den svankar.



**Övning:** Spänn magmusklerna hårt, sträck ena benet och lyft det rakt upp (utan svankrygg!).

Räkna till 4 och sänk sedan benet igen.

Upprepa övningen några gånger och byt sedan ben.

**Tips:** Lyft inte benet så högt att du känner ett starkt tryck mot ländryggen. Du kan lägga dig på rygg eller på sidan en stund och dra upp benen, så att ländryggen avlastas.

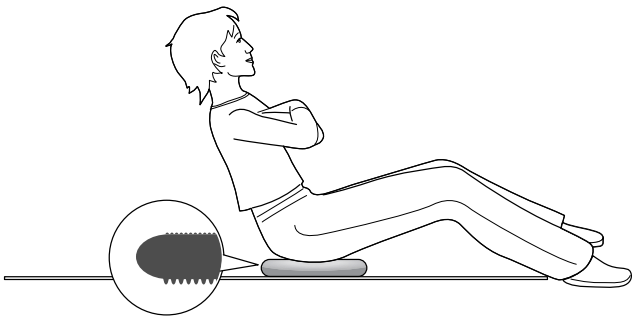
**Variant:** För avancerade användare: Sänk benet till strax över golvet utan att sätta ner det. Räkna till 4 och lyft sedan benet igen.

## Träna magmusklerna

**Mål:** Träna de raka och sneda magmusklerna

**Position:** Sätt dig på sittdynan. Böj på knäna och sätt fötterna på golvet på ungefär samma bredd som höften. Tårna ska peka framåt.

Lägg armarna i kors över bröstet. Dra skuldrorna bakåt utan att dra upp axlarna.



**Övning:** Spänn magmusklerna hårt. Håll överkroppen så rak som möjligt.

Luta dig bakåt en liten bit. Räkna till 4 och återgå till utgångspositionen.

Upprepa övningen några gånger.

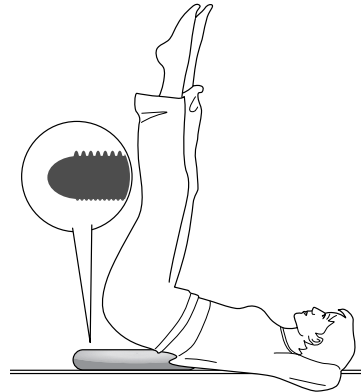
**Tips:** Observera din andning. Håll inte andan. Andas lugnt och djupt in och ut.

Gör en paus om dina nackmuskler blir spända under övningen, och mjuka upp nackmusklerna genom att röra på huvudet och axlarna.

## Rakt kroppsllyft

**Mål:** Träna de nedre raka magmusklerna och bäckenmusklerna

**Position:** Lägg dig ner med rumpan och den nedre delen av ryggen på sittdynan. Huvudet och den övre delen av ryggen ligger på golvet. Lägg armarna i kors under nacken.



**Övning:** Sträck på benen och lyft dem rakt uppåt.

Spänn magmusklerna hårt. Lyft bäckenet ca. 1 cm (utan att ta sats!).

Räkna till 4 och sänk sedan bäckenet igen.

Upprepa övningen några gånger.

**Tips:** Observera din andning. Håll inte andan. Andas lugnt och djupt in och ut.

Se till att huvudet och överkroppen är avspända och ligger kvar på golvet.

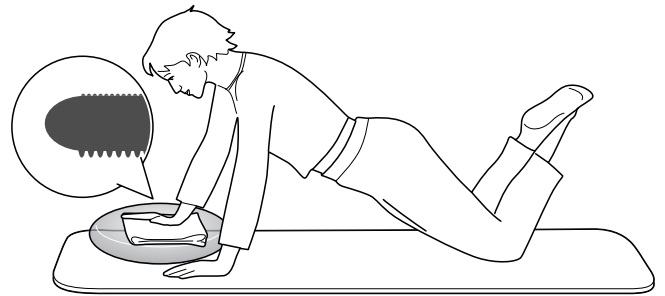
**Variant:** Om övningen är för svår för dig kan du böja på knäna och försöka igen.

## Armhävningar

**Mål:** Träna bröstmusklerna och triceps

**Position:** Lägg en handduk på sittdynan. Sätt dig på knä med smalbenen i kors framför sittdynan. Stöd dig med ena handen på sittdynan och den andra handen på golvet. Händerna ska vara lätt inåtvridna.

Avståndet mellan armarna är lite större än skulderbredden.



**Övning:** Skjut höften framåt tills kroppen bildar en diagonal linje från axlarna till knäna.

Lyft smalbenen från golvet vid övningen (utan svankrygg!).

Böj på armarna så långt ner det går och sträck sedan på dem igen.

Upprepa övningen några gånger och byt sedan armposition.

**Tips:** Se till att ryggen, höfterna och axlarna verkligen bildar en rak linje utan att svanka ryggen.

**Variant:** Övningen blir svårare om du gör "riktiga" armhävningar med benen sträckta och vikten på fötterna.

## Pumpa upp sittdynan

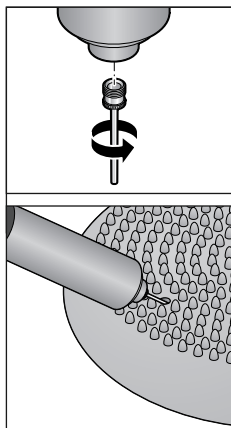
**i** Sittdynan är vanligtvis fylld när den levereras.

### VAR FÖRSIKTIG - materiella skador

- Pumpa inte upp sittdynan med en tryckluftkompressor eller liknande tryckluftutrustning, t.ex. på en bensinmack. Sittdynan kan pumpas upp för hårt och skadas.

Innan du pumpar upp dynan måste den ligga i rumstemperatur i minst en timme. Materialet behöver denna tid för att återfå sin fulla utvidgningsförmåga.

▷ Ta av fodralet vid behov.



1. Skruva fast nålmunstycket på luftpumpen.

Fukta nålen med en lösning av vatten och mildt diskmedel innan du börjar pumpa, så att ventilen inte skadas.

2. Sätt nålmunstycket i ventilen på sittdynan. Håll pumpen snett - se bilden - och stick in den **tills hela nålhuvudet vilar mot dynans kant**.

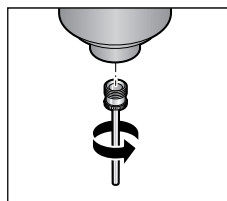
**i** Det är viktigt att du sticker in nålmunstycket helt eftersom ventilmembranet måste penetreras, i synnerhet när du pumpar upp produkten för första gången. Om det är svårt att pumpa upp sittdynan har membranet inte penetrerats. Dra i så fall ut nålmunstycket ur ventilen och tryck in det igen så långt det går.

3. Pumpa upp sittdynan långsamt och jämnt, tills den erhåller önskad hårdhet. Dynan får inte vara tjockare än max. 6,5 cm, annars kan den skadas.

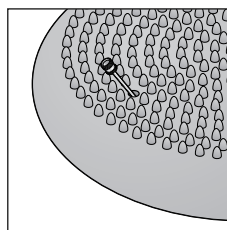
**i** • Ventilen är lufttät så snart du kopplar loss luftpumpen.  
• Förvara nålmunstycket i luftpumpens handtag.

## Släpp ut luft

Om sittdynan är för hård för dina övningar är det för mycket luft i den.



1. Släpp ut lite luft genom att skruva loss nålmunstycket från luftpumpen och fukta det med en lösning av vatten och diskmedel.



2. Stick in nålmunstycket i ventilen.
3. Tryck på sittdynan. Luften pysar ut genom nålmunstycket.
4. Dra ut nålmunstycket så snart dynan har den önskade hårdheten.

**i** Det ska alltid finnas så pass mycket luft i sittdynan att du inte känner golvet genom den.

## Förvaring och skötsel

### VAR FÖRSIKTIG - materiella skador

- Undvik starka kemikalier, frätande eller repande rengöringsmedel vid rengöringen.
- Förvara inte sittdynan i direkt solsken. Produkten får inte utsättas för temperaturer över 45 °C.
- Förvara alltid sittdynan med fodralet på. Moderna möbler har ofta beläggningar av lack eller plast och behandlas med diverse vårdande medel. Det kan inte uteslutas helt att sittdynan gör märken efter en tids kontakt med känsliga ytor om den används utan fodral.

▷ Torka sittdynan ren vid behov med en mjuk trasa som fuktats i vatten.

▷ Fodralet kan tvättas i maskin i max. 30 °C fintvätt. Läs den insydda etiketten.

## Avfallshantering

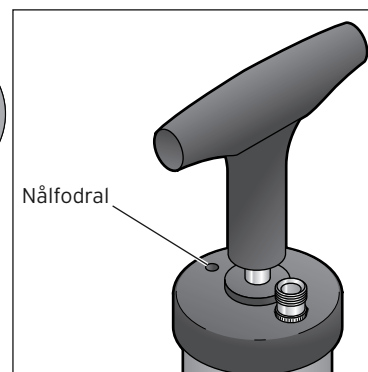
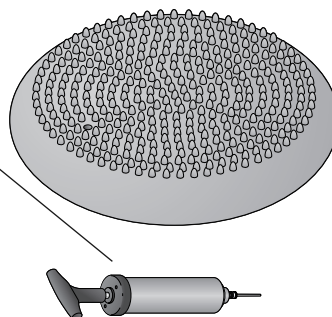
Avfallssortera förpackningen. Om du vill slänga produkten måste du följa de regler som gäller för avfallshantering. Mer information kan du få av din kommun.

### Tekniska data

Max. bruttovikt:	150 kg
Max. tjocklek:	6,5 cm
Nettovikt:	ca. 850 g (utan fodral)
Produktens diameter:	inre ca. 28,5 cm / yttre ca. 33 cm
Användningsområde:	Klass H - hemträningsredskap EN ISO 20957-1:2013
Innehåll:	Sittdyna, luftpump inkl. nål, fodral (ej på bild) Bruksanvisning/träninginstruktioner
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.se

### Artikelnummer: 381 756

Vi förbehåller oss rätten till tekniska förbättringar och optiska ändringar av produkten i takt med produktutvecklingen.



[www.tchibo.se/bruksanvisningar](http://www.tchibo.se/bruksanvisningar)