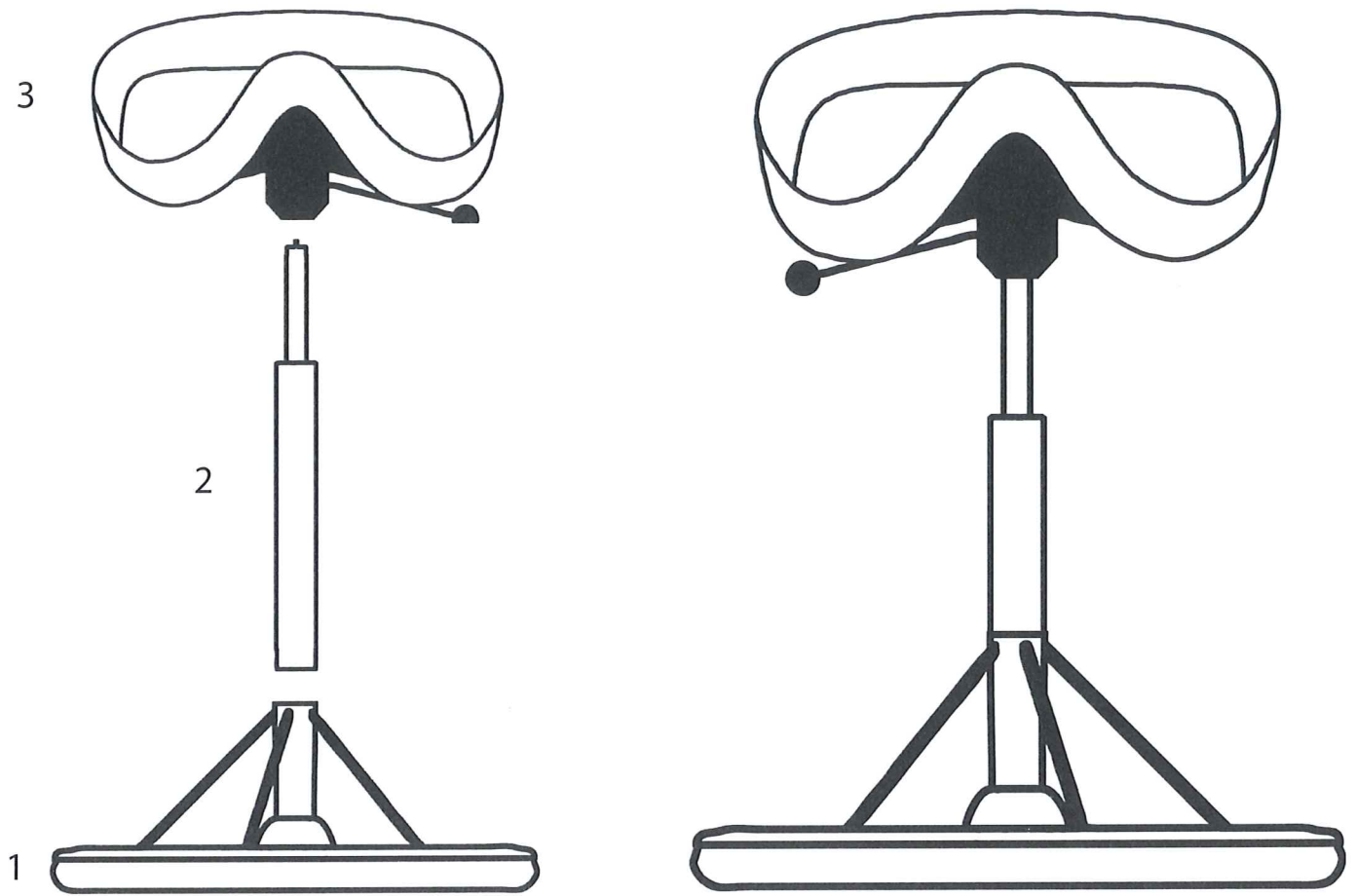


Montering • Assembly • Montage • Kasaus



Brúk • Use • Verwendung • Usage • Uso • Käyttö

Hvordan sitte riktig på Back App(N)

1. Sett deg på setet
2. Sett bena på fotplaten og juster setehøyden (lårene skal peke nedover så du får en åpen hoftevinkel)
3. Finn balansepunktet ved å flytte deg inntil bakre setekant
4. Beveg deg litt i alle retninger så du føler deg trygg
5. Start med kula/spaken på det grønne feltet. skru kula/drei spaken mot rødt hvis du vil ha mer balansetrening
6. Bordphøyden justeres i forhold til sittehøyden
7. Back App er et treningsapparat. Begynn med korte økter. Med litt trening kan du sitte på Back App hele dagen

Sådan sidder du rigtigt på BackApp(Dk)

1. Sæt dig på sæddet
2. Sæt fødderne på fodpladen og juster sæddehøjden (lårene skal pege nedad så du sidder med en åben hoftevinkel)
3. Find balancepunktet ved at flytte dig tilbage til den bageste sæddekant
4. Bevæg dig lidt i alle retninger så du føler dig sikker
5. Start med kuglen/spaken mot det grønne felt. Skru kuglen/drej spaken mod rødt hvis du vil have mere balancetræning
6. Bordhøjden justeres i forhold til siddehøjden.
7. Back App er et træningsapparat. Begynd med at sidde i korte tidsintervaller. I løbet af et par uger kan du sidde på Back App hele dagen.

Hur man sitter rätt på Back App(S)

1. Sätt dig på sätet
2. Sätt bena på fotplattan och justera till rätt höjd (låren skall peka nedåt så att du får en öppen höftvinkel)
3. Hitta balanspunkten genom att flytta dig intill den bakre delen av sätet
4. Prova vicka i olika rättningar så att du känner dig trygg
5. Starta med att kulan/spaken är på det gröna fältet. Snurra kulan/vrid spaken ner mot rött om du vill ha mer balansträning
6. Bordhöjden skall justeras tillsammans med sitthöjden
7. Back App är ett träningsapparat. Starta med korta pass. Med lite träning kan du sitta på Back App hela dagen.