

Ako správne sedieť na Asane:

1. Posadíte sa úplne do zadnej časti sedacej plochy pre správne fungovanie anatomicky tvarovaného sedáku.
2. Anatomicky tvarovaná sedacia plocha kopíruje prirodzený tvar ľudského tela a váhu rozkladá na masívne sedacie a stehenné svaly. Počas sedenia nezaťažuje kritické body tela. Výšku stoličky si nastavte tak, aby sa Vám celé chodidlá pevne dotýkali zeme. Pre nižšie postavy odporúčame použiť podložku pod nohy.
3. Na stoličke sedte vzpriamene a výšku operadla si nastavte tak, aby Vám bedrová opierka poskytovala ideálnu oporu počas sedenia.

Dodržiavanie týchto jednoduchých bodov Vám zaručí zdravé a pohodlné sedenie na Asane počas dlhého pracovného dňa.

Prajeme Vám príjemné sedenie.



