

# Salli Swing

Ländryggens supertränare



Salli  
Swing



Banbrytande förbättring:

**Gungande sits**

## Suveräna hälsoeffekter:

- **Gungar lätt** → hindrar det statiska sittandet
- **Aktiverar musklerna** → muskulaturen stärks, ökad blodcirkulation
- **Stolen följer dina rörelser**
- **ATT SITTA PÅ SALLI SWING ÄR ROLIGT** 😊

## Ytterligare positiva effekter med Salli Sadelstolar

### Arbetskapaciteten ökar:

- **Sittandet fungerar bättre** – du orkar mer
- **Djupare andning** – du håller dig piggare
  - Att rulla och sträcka sig efter saker går enkelt och snabbt

### Hälsan förbättras:

- **Problem i ländryggen minskar eller försvinner**
- **Cirkulationen ökar i nedre extremiteter**
  - Knä- och höftleder mår bättre
  - **Sittandet på ett tvådelat säte ger en bättre genital hälsa**
    - **Axlarna slappnar av**



Problematiskt  
traditionellt sittande.



Bekymmersfri  
Salli-sits.

# Salli Swing tränar effektivt ländryggen och bäckenbottenmuskulaturen

## Anledningar till ländryggssmärta:

### 1. Diskarnas felaktiga belastning

Ryggkotorna har en kilform när du sitter traditionellt med rundad ländrygg. Disken som är belägen mellan kotorna trycks ut mot nervbanorna bak i ryggen. Med tiden kommer trycket göra så att disken kommer att bukta ut, vilket kännetecknas av den typiska värken i nedre delen av ryggen. Om disken går sönder och börjar trycka på nervroten som går ned i benet, har du drabbats av diskprolaps, och då är smärtan ett hinder för din sitt- och arbetsförmåga.

### 2. Minskning av blodcirkulationen i ländryggen

Med det traditionella sittandet med rundad rygg, töjs ryggmuskulaturen ut, vilket i sin tur försvagar cirkulationen och ländryggen degenereras. Muskulernas blodcirkulation måste vara god, eftersom varken disk eller ligament har egen blodcirkulation och även i kotan är cirkulationen mycket svag. Syret och näringen sipprar genom muskulaturens blodomlopp till olika vävnader i ryggraden. En försvagning av blodomloppet påskyndar ryggens degenerering och orsakar ryggbesvär.

**Salli Swing-stolen ger individen rätt hållning, varav ligamenten ej töjs ut, och diskarna inte blir skadligt pressade. I tillägg följer Swingstolen med dina höft Rörelser, aktiverar ländryggsmuskulaturen och ökar blodcirkulationen ännu mer än mot en sadelstol utan gungmekanism.**



## Rehabilitering av bäckenbottenmuskulaturen

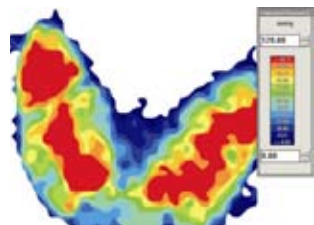
En tredjedel av yrkesverksamma kvinnor lider av problem orsakade av försvagad bäckenbottenmuskulatur. Problemen uttrycker sig i dålig tarmfunktion, inkontinens samt försämrat sexliv. Speciellt barnafödande, övervikt och för lite motion är orsaker till en försvagad bäckenbottenmuskulatur.

Genom att använda Salli Swing rehabiliterar du din muskulatur i bäckenbotten. Med en upprätt hållning och genom att sträcka sig nedåt med en fot i golvet, vilket kan göras lätt och bekvämt så aktiveras och stärks bäckenbottenmuskulaturen. Det lönar sig att använda Salli Swing-stolen vid problem och komplettera med annan bäckenbottengymnastik.

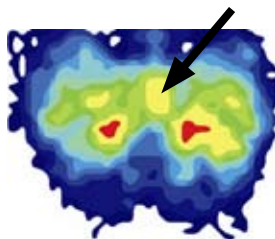


## Studier som undersöker trycket på bäckenet

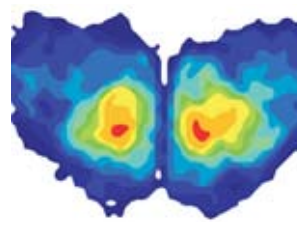
På ett traditionellt säte är trycket och den höga temperaturen under höften och låren en hälsorisk. För män minskar den genitala hälsorisen med det delade Sallisätet vilket också är känt från cyklisternas värld, och för kvinnor minskar risken för infektioner i underlivet. I båda fall undviks trycket på nerver och vener, och det blir lättare och mer bekvämt att röra på bäckenet.



Ordinär kontorstol:  
tryck på sätes- och lårmuskulatur.



Helt sadelsäte:  
tryck även på genitalierna.



Delat sadelsäte:  
tryck endast på sittbenen.



### Salli Swing

- A1- eller A2- skinn (16 färger)
- Höjdjustering med gaspelare, gaspelare och fotkryss tillgänglig i krom eller svart
- 5 års garanti

The Original  
**Salli**  
System

Tillverkare:  
Salli Systems  
Finland

tel: +358 10 270 1210  
fax: +358 10 2701 209  
info@salli.com  
www.salli.com

S  
A  
L  
L  
I  
  
S  
Y  
S  
T  
E  
M  
S